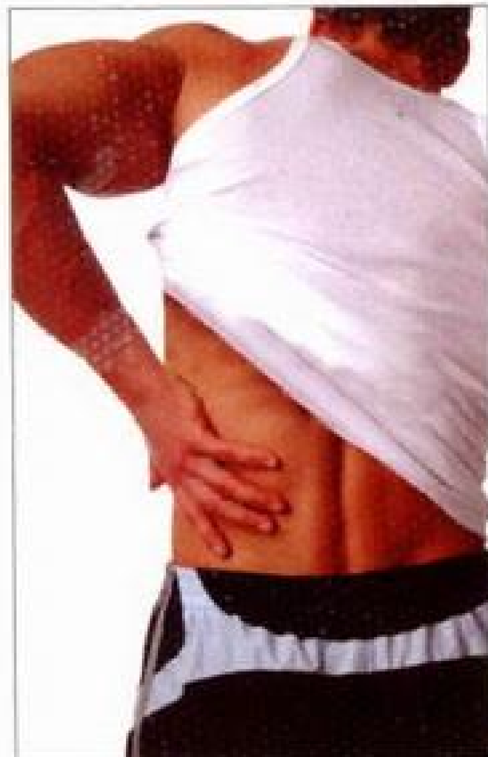


کمردرد

علل بروز

تمرینات ورزشی جهت درمان و کاهش درد





مه‌ری قاسم نژاد

به نام خدا

کمر درد

(علل بروز کمر درد)

تمرینات ورزشی جهت درمان و کاهش دردهای کمر، پشت و سیاتیک

تألیف:
مه پری قاسم‌نژاد



بامداد کتاب



بامداد کتاب

کمر درد - علل بروز

تألیف: مه‌پری قاسم‌نژاد

نوبت چاپ: سوم - ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رقعی- ۹۶ صفحه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

فروست: ۱۷۵

شابک: ۱-۰۱۹-۲۰۶-۹۶۴-۹۷۸

مرکز بخش:

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۴۲۴

سایت: www.bamdadketab.com پست الکترونیکی: bamdadketab@yahoo.com

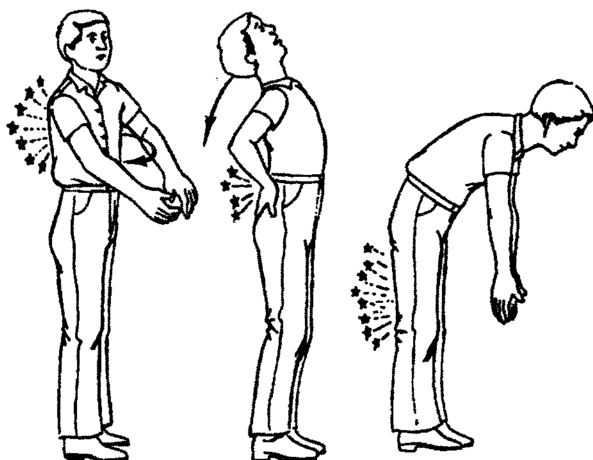
فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۸

سرشناسه: قاسم‌نژاد، مه‌پری،
عنوان و نام پدیدآور : کمر درد(علل بروز کمردرد): تمرینات ورزشی جهت درمان و کاهش دردهای کمر، پشت و سیاتیک/ تالیف مه‌پری قاسم‌نژاد.
مشخصات نشر : تهران: بامداد کتاب، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.
شابک : ۱-۰۱۹-۲۰۶-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع : کمر درد، ورزش درمانی.
رده بندی کنگره : ۱۳۸۷ ۱۶ ق ۸ ک / RD
رده بندی دیویی : ۶۱۷/۵۶۴
شماره کتابشناسی ملی : ۱۲۹۴۶۶۴

فهرست مطالب

مقدمه

اگر کمردرد دارید تنها نیستید. تقریباً تمام افراد در طول زندگی دچار کمردرد می‌شوند. خوشبختانه اکثر کمردردها ظرف چند روز بهبود می‌یابند ولی برخی کمردردها مدت بیشتری طول می‌کشد.



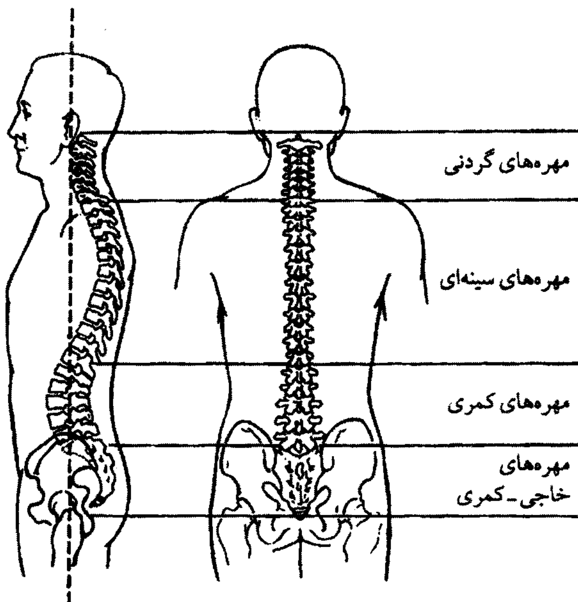
کمردرد حاد به کمردردی می‌گویند که ظرف چند روز تا چند هفته بهبود می‌یابد.

کمردرد مزمن کمردردی است که بیش از سه ماه طول می‌کشد.

آناتومی ستون فقرات

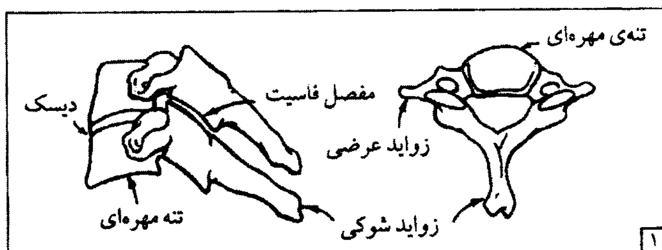
ستون مهره‌ها از ۳۰ استخوان (مهره) تشکیل شده است. این مهره‌ها توسط

رباطها و عضلات به صورتی روی هم قرار گرفته‌اند که در سوراخ وسط خود نخاع را محافظت می‌کنند. همچنین نحوه قرارگیری آنها باعث می‌شود که منافذی بین آنها ایجاد شود (سوراخ بین مهره‌ای). رشته‌های اعصاب نخاعی (که از نخاع منشأ می‌گیرند) از این سوراخ‌ها خارج می‌شوند و قسمت عمده حرکت و حس بدن را به عهده می‌گیرند. بین مهره‌ها غضروف خاصی به نام دیسک قرار دارد که نقش آن افزایش انعطاف‌پذیری ستون فقرات و نیز جذب ضربات وارد شده بر ستون فقرات است.

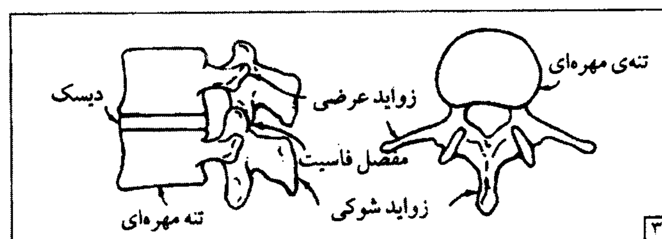


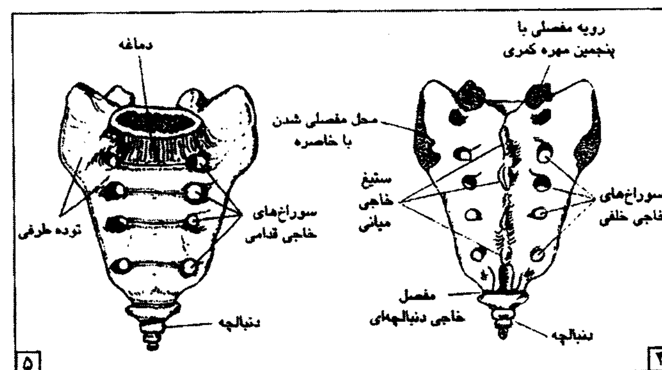
مهره‌های ستون فقرات پنج دسته هستند:

- هفت مهره گردنی
- دوازده مهره پشتی
- پنج مهره کمری
- پنج مهره ساکرال (خاجی)
- یک دنبالچه


تنه‌ی مهره‌ای
مفصل فاسیت
دیسک
زواید عرضی
زواید شوکی
تنه مهره‌ای
۱


تنه‌ی مهره‌ای
دیسک
زواید عرضی
مفصل فاسیت
تنه مهره‌ای
زواید شوکی
۲


تنه‌ی مهره‌ای
دیسک
زواید عرضی
مفصل فاسیت
زواید شوکی
تنه مهره‌ای
۳

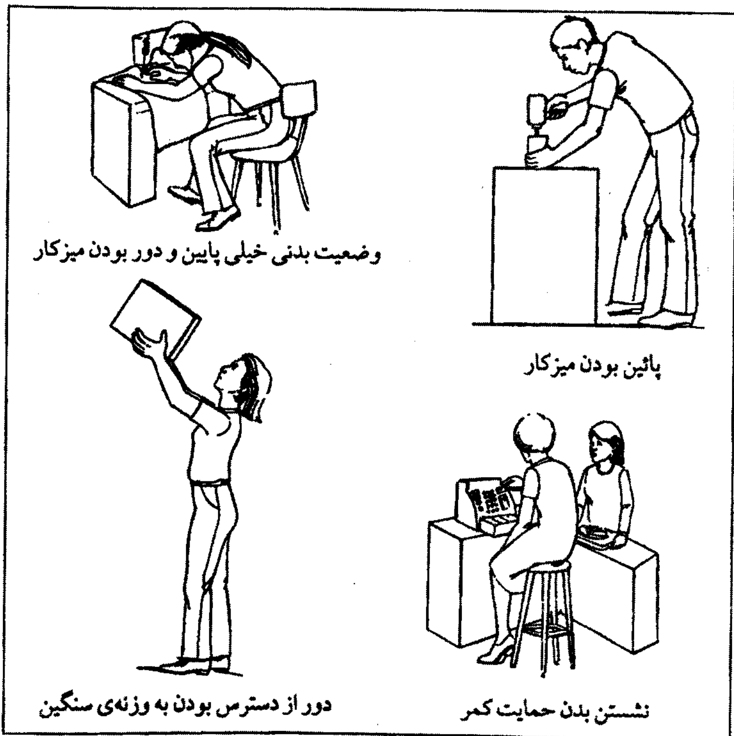

رویه مفصلی با
پنجمین مهره کمری
دماغه
محل مفصلی شدن
با خاصره
ستیغ
خاجی
میانی
سوراخ‌های
خاجی خلفی
سوراخ‌های
خاجی قدامی
توده طرفی
مفصل
خاجی دنبالچه‌ای
دنبالچه
دنبالچه
۵
۴

قسمت‌های مختلف ستون فقرات:

۱) گردن، ۲) پشت، ۳) کمر، ۴) خاجی، ۵) دنبالچه

چه کسانی مستعد ابتلا به کمردرد هستند؟

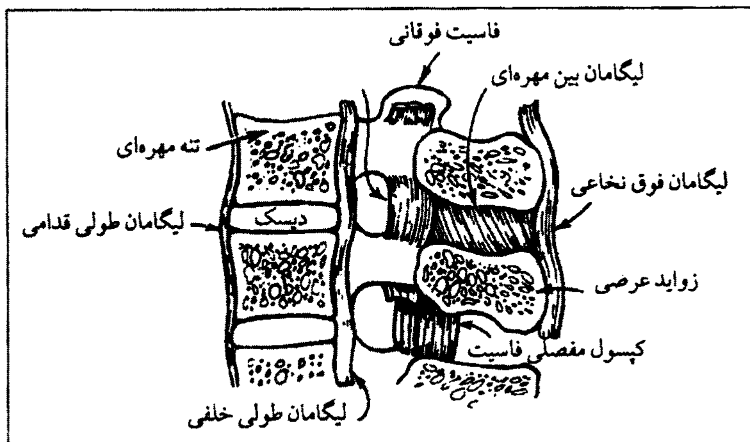
مردان و زنان به یک نسبت مبتلا می‌شوند. احتمال ابتلا به کمردرد در سن ۳۰ تا ۵۰ سالگی بیشتر است.

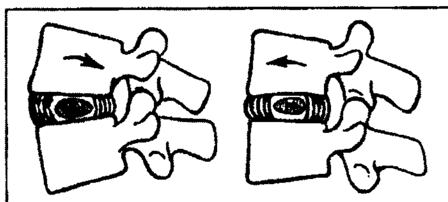


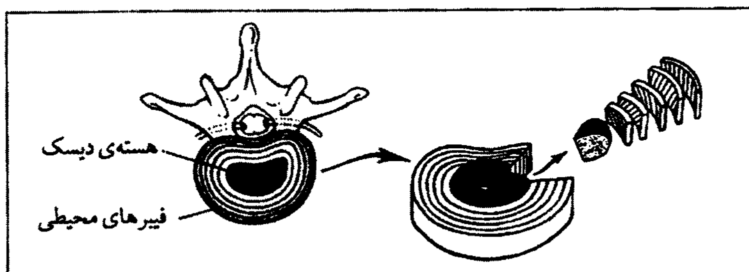
علل کمردرد

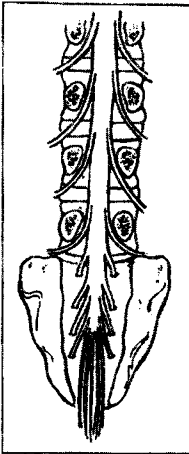
اختلال دیسک بین مهره‌ای: دیسک‌های بین مهره‌ای خصوصاً در ناحیه کمری همیشه تحت فشار هستند. این فشار سبب می‌شود که به تدریج آب

دیسک کم شود و ترک‌هایی در آن ایجاد شود. این ترک‌ها می‌توانند سبب ایجاد کمردردی شوند که حداکثر تا زانو منتشر می‌شود و معمولاً همراه خواب‌رفتگی پاها نیست.









انواع دیسک:

۱) دیسک سالم

۲) دیسک کم‌آب (پیری دیسک)

۳) بیرون‌زدگی دیسک (خفیف)

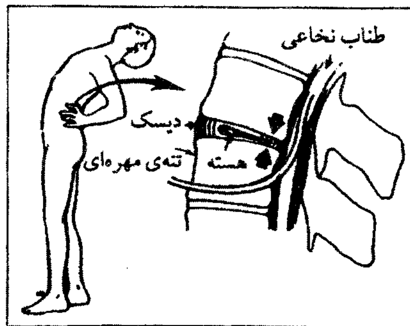
۴) بیرون‌زدگی دیسک (شدید)

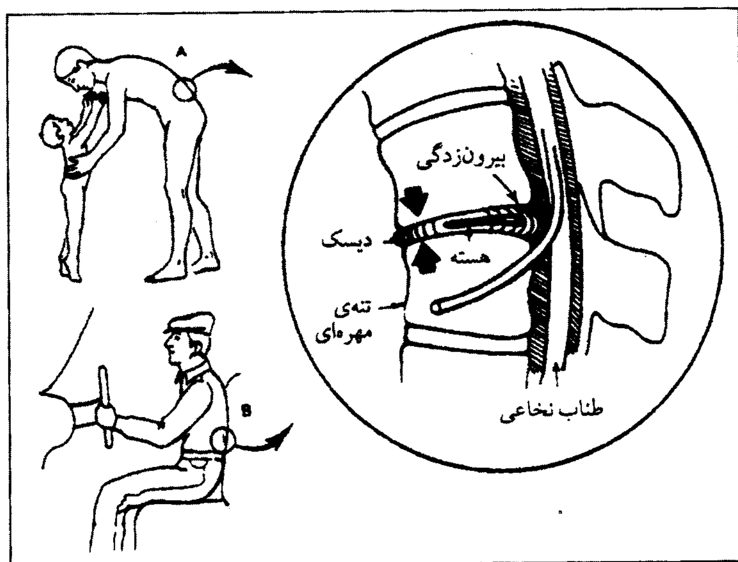
۵) از بین رفتن دیسک و کاهش فاصله بین مهره‌ای

۶) از بین رفتن دیسک و کاهش فاصله بین مهره‌ای همراه با تشکیل خارهای استخوانی (خفیف)

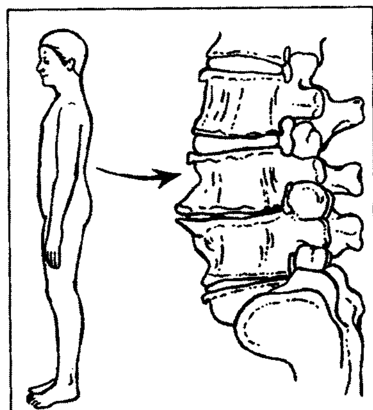
۷) از بین رفتن دیسک و کاهش فاصله بین مهره‌ای همراه با تشکیل خارهای استخوانی (شدید)

درد سیاتیک: گاهی هسته دیسک از طریق ترک‌های موجود در دیسک خارج می‌شود و روی نخاع یا ریشه‌های نخاعی فشار می‌آورد. معمولاً در این موارد کمردرد خفیف است و مشکل بیمار درد یا خواب رفتن یک یا هر دو اندام تحتانی (پا) است. اگر فشار وارده بر این ساختمان‌ها خیلی شدید باشد می‌تواند سبب فلج، بی‌حسی یا اختلال در کنترل ادرار یا مدفوع گردد.



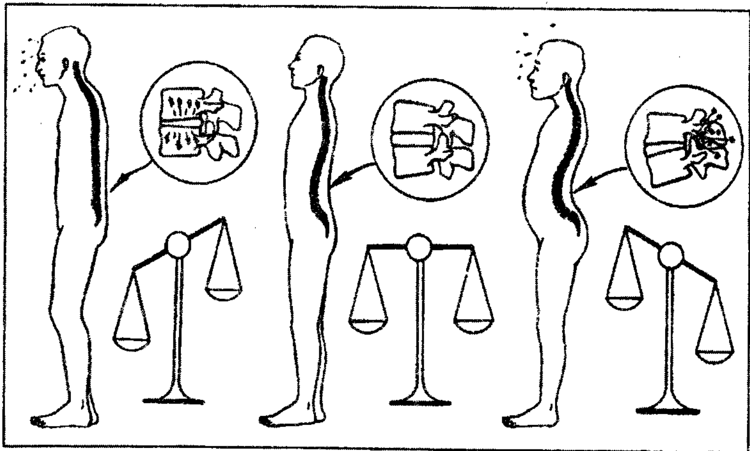


آرتروز ستون فقرات: پیر شدن ستون فقرات می‌تواند سبب ایجاد درد شود. در این موارد بیمار پس از مدتی بی‌حرکتی (خصوصاً پس از خواب) احساس سفتی و خشکی در ستون فقرات دارد.



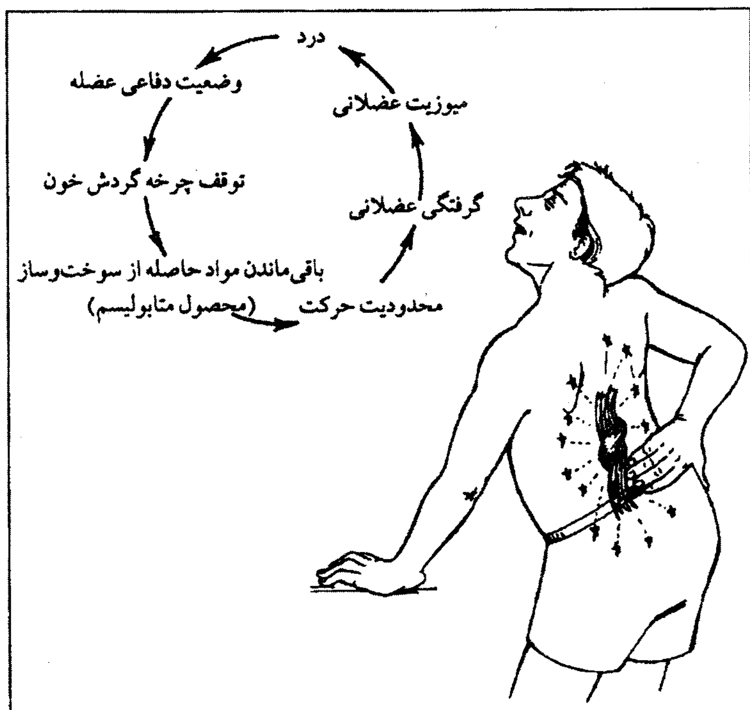
تنگی کانال نخاع: می‌تواند سبب کمردرد یا انتشار به یک یا هر دو اندام تحتانی (پا) شود. معمولاً بیماران از درد در هنگام ایستادن و راه رفتن شکایت دارند. این درد با نشستن بهبود می‌یابد.

اختلال در مفاصل کوچک ستون فقرات: مهره‌ها توسط دیسک و مفاصل کوچکی به نام فاست (facet) به همدیگر متصل می‌شوند. این مفاصل به علل مختلفی ممکن است دردناک شوند. درد این مفاصل نیز شبیه درد دیسک است (در کمر حس می‌شود و ممکن است به یک یا هر دو اندام تحتانی انتشار یابد). مهم‌ترین علل دردناک شدن این مفاصل عبارتند از آرتروز و اختلال عملکرد.



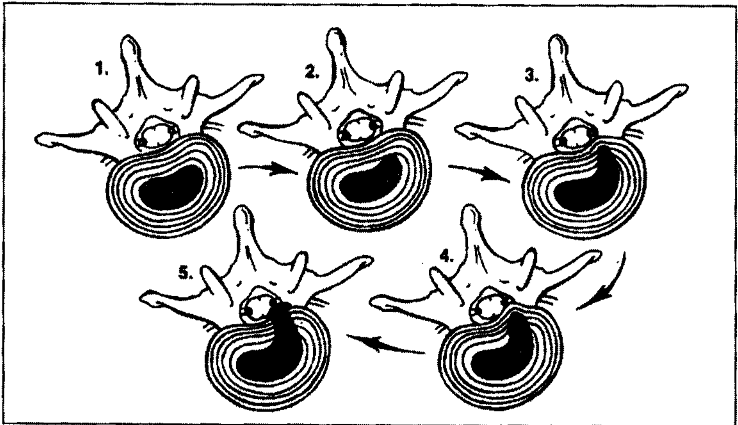
رگ به رگ‌شدگی (sprain/strain): همانطور که گفته شد رباط‌ها و عضلات مهره‌ها را روی یکدیگر حفظ می‌کنند. گاهی به علت ضربه مستقیم یا برداشتن جسم سنگین، این رباط‌ها یا عضلات دچار کشیدگی می‌شوند و ایجاد درد می‌کنند.

پیچش (پارگی): اگرچه کشش کمر خود به خود حل شده پیچش کمر کاملاً متفاوت می‌باشد. در این جا رباطها. عضلات و الیاف پارگی پیدا می‌کند و در نتیجه این پارگی خون و مایعات دیگر از ناحیه صدمه دیده وارد بافت‌های مجاور شده و درد فوری ایجاد می‌کند.

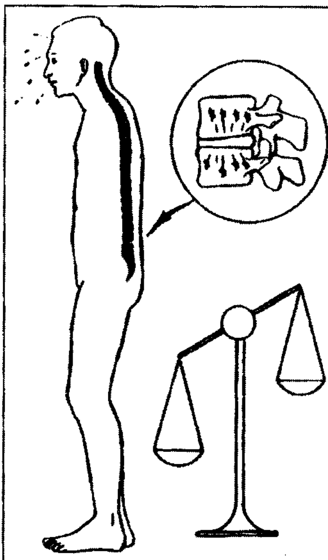


در رفتگی دیسک: بدون شک دیسک در نمی‌رود و مجدد به جای خود باز نمی‌گردد. امروزه کمبود ورزش. حالت‌های غلط ایستادن و نشستن و فشارهای روحی و روانی سبب بسیاری از کمردردها می‌گردد. دیسک در رفته یعنی که یک دیسک بین مهره‌ای به طور کامل و یا قسمتی از آن از بین رفته است در واقع باید گفت که دیواره دیسک صدمه می‌بیند و فقط وقتی که

قسمت مرکزی دیسک که حالت ژلاتینی دارد و خود دیسک نام دارد از مهره خارج شود می‌شود گفت که دیسک در رفته است.

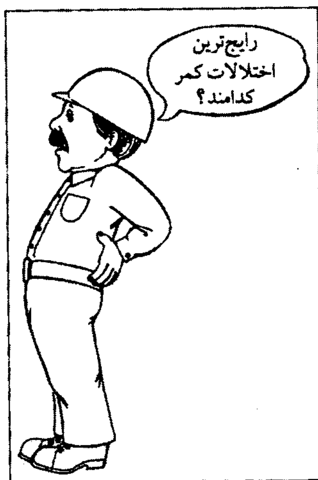


تغییرات دیسک در انحنای کمر



تخریب دیسک باعث ۳ مشکل اصلی می‌شود: ۱ ـ کیفیت کمک فنری دیسک از بین می‌رود، ۲ ـ تعادل ستون فقرات به هم می‌خورد، ۳ ـ روی عضلات و رباط‌های مربوط فشار زیادی وارد می‌شود.

کمردرد روانی: مشکلات اعصاب و روان از مسایلی است که باعث کمردرد می‌گردد که در این موارد بهتر است با یک روانکاو صحبت کنید.





سیاتیک، پیشگیری و درمان آن

آمار نشان می‌دهد که حدود ۹۰ درصد بالغین در طول زندگی خود کمردرد را تجربه می‌کنند. سیاتیک، نام یک عصب است. اصطلاح سیاتیک در حقیقت مربوط به دردی است که در طول عصبی به همین نام انتشار می‌یابد. این عصب طولانی‌ترین عصب داخل بدن شما است که از لگن تا انتهای پا ادامه دارد و در طول مسیر خود به شاخه‌های متعددی تقسیم می‌شود. هرگونه فشار بر روی این عصب می‌تواند باعث ایجاد درد در تمام طول عصب شود (یعنی مسیری که از کمر شروع می‌شود و از پشت پا پایین می‌آید و تا پاشنه پا می‌رسد). البته علائم ممکن است از یک درد خفیف تا ناتوانی و از کارافتادگی کامل متغیر باشد و گاهی ممکن است با احساس خارش، سوزش، بی‌حسی و ضعف عضلانی هم همراه باشد.

این درد به طور تدریجی شروع شده و با گذشت زمان افزایش می‌یابد و در هنگام نشستن، برخاستن، عطسه و یا سرفه کردن بدتر می‌شود. ویژگی آن هم این است که معمولاً فقط یکی از اندام‌های تحتانی شما را درگیر می‌کند. در موارد خیلی شدید بیماری، شاید حتی کنترل مثانه و یا روده نیز از دست برود. این وضعیت اخیر، بسیار نادر، اما بسیار خطرناک است.

درد سیاتیک از کجا می‌آید؟

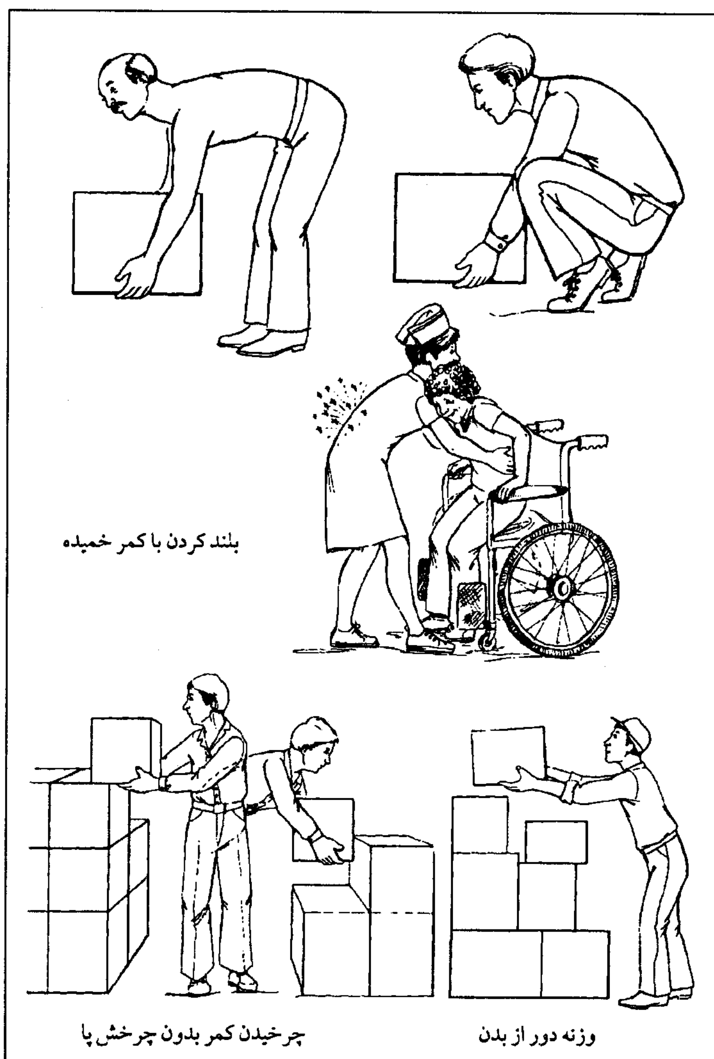
شایع‌ترین علت بیماری سیاتیک، بیرون زدن دیسک بین مهره‌ای و فشار آن بر روی ریشه‌های عصبی است که به آن فتق دیسک بین مهره‌ای نیز گفته می‌شود. دیسک‌های بین مهره‌ای صفحاتی از جنس غضروف هستند که مهره‌ها را از هم جدا می‌کنند. دیسک‌های سالم، ستون مهره‌ها را انعطاف‌پذیر نگاه داشته و کمک می‌کنند تا مهره‌ها بتوانند به راحتی بر روی هم بلغزند.

با افزایش سن، این دیسک‌ها شروع به تحلیل رفتن می‌کنند و خشک و تا حدی شکننده می‌شوند. این مسئله موجب بیرون رانده شدن دیسک از محل خود (فتق) و فشار آن بر روی ریشه عصبی و در نتیجه بروز علائم بیماری سیاتیک می‌شود. البته به غیر از فتق دیسک بین‌مهره‌ای، عوامل دیگری نیز باعث ایجاد درد سیاتیک می‌شوند. مثلاً تنگی ستون مهره‌ها در قسمت کمری و نیز بیماری اسپوندیلولیستزی (که در آن یک مهره به آرامی بر روی مهره دیگر و رو به جلو می‌لغزد) می‌توانند باعث ایجاد علائم بیماری شوند. نشانگان پیریفورمیس هم نام اختلالی است که در اثر اسپاسم عضله‌ای به همین نام ایجاد می‌شود. این عضله در نزدیکی عصب سیاتیک قرار دارد و اسپاسم آن باعث فشار بر عصب و بروز درد سیاتیکی می‌شود. سایر علل ایجادکننده بیماری سیاتیک عبارتند از: تومورهای نخاعی که بر روی ریشه‌های عصبی فشار وارد می‌کنند، سوانحی نظیر تصادفات اتومبیل و یا ضرب دیدن ستون مهره‌ها که موجب آسیب به اعصاب می‌شوند و تومورهای خود عصب سیاتیک که البته بسیار شایع هستند. در برخی موارد هم هیچ‌گاه علتی جهت بیماری سیاتیک یافت نمی‌شود.

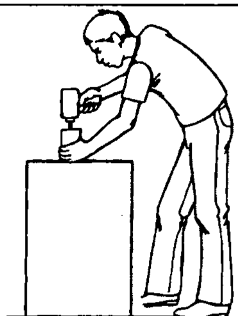
چه کسانی دچار درد سیاتیک می‌شوند؟

مهم‌ترین عوامل خطر برای بیماری سیاتیک عبارتند از:

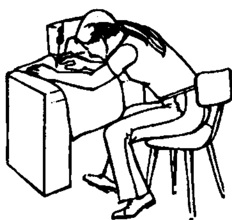
سن: تغییرات وابسته به سن در ستون مهره‌ها شایع‌ترین علت بیماری سیاتیک هستند. تحلیل رفتن دیسک‌های بین مهره‌ای کمری از سن ۳۰ سالگی شروع می‌شود ولی تنگی‌های ستون مهره‌ای که یک علت دیگر بیماری سیاتیک هستند اغلب افراد را در سنین بالاتر از ۵۰ سال درگیر می‌کنند.



شغل: افرادی که شغلشان نیاز به چرخش مکرر کمر دارد ،آنهایی که بارهای سنگین حمل می‌کنند و کسانی که به مدت طولانی رانندگی می‌کنند، بیش از سایر افراد دچار بیماری سیاتیک می‌شوند.



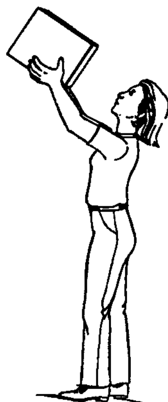
پائین بودن میزکار



وضعیت بدنی خیلی پایین و دور بودن میزکار



نشستن بدن حمایت کمر

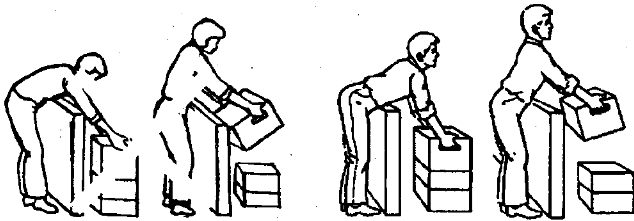


دور از دسترس بودن به وزنه‌ی سنگین

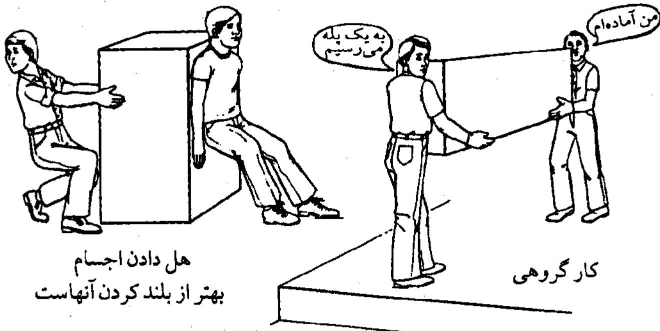
فعالیت‌های فیزیکی: افرادی که برای مدت‌های طولانی می‌نشینند و یا یک زندگی راکد و کم‌فعالیت را دنبال می‌کنند نسبت به افراد فعال‌تر، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری سیاتیک هستند.

فاکتورهای ژنتیکی: دانشمندان ۲ ژن را شناسایی کرده‌اند که تصور می‌رود وجود آنها باعث استعداد برخی افراد به بروز بیماری سیاتیک می‌شوند.

علاوه بر موارد فوق، افراد مبتلا به بیماری دیابت نیز به دلیل آسیب و تخریب عصبی که در اثر دیابت در آنها ایجاد می‌شود، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری سیاتیک هستند.



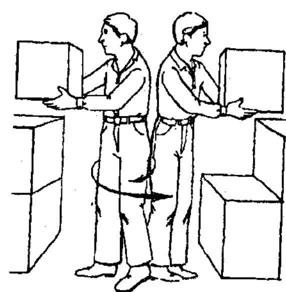
بلند کردن اجسام با پای صاف



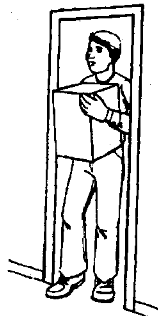
هل دادن اجسام
بهتر از بلند کردن آنهاست

کار گروهی

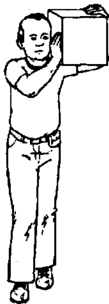
بجای بلند کردن هل دهید یا بکشید



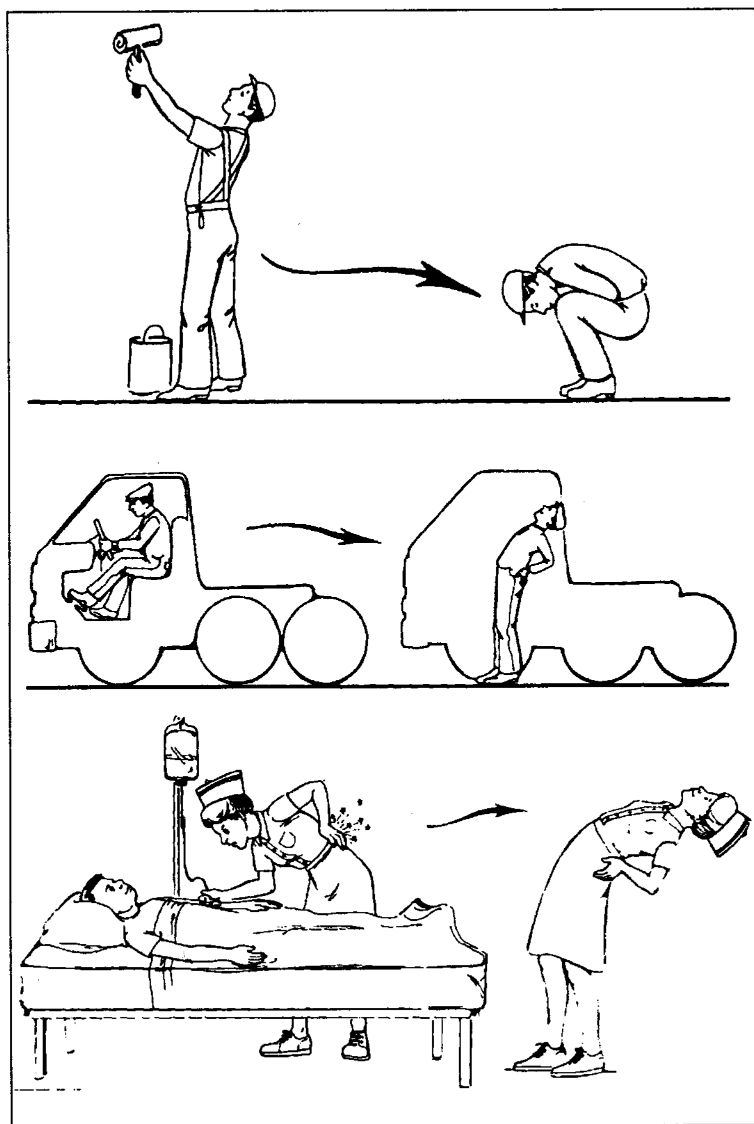
روی پای خود بچرخید،
نه روی کمر



جسم را زودتر از
مانع عبور دهید



هنگامی که می‌خواهید جسم سنگینی
را برای مسافتی طولانی حمل کنید،
آن را با شانه‌ی خود حمایت کنید



زمان مراجعه به پزشک

بیماری خفیف معمولاً با کمی صبر و حوصله خود به خود از بین می‌رود. ولی اگر بیماری شما با کارهایی که انجام دادید بهبود نیافت و یا آنکه درد شما بیش از ۶ هفته طول کشید، باید به پزشک مراجعه کنید. در مواردی هم که درد شما از ابتدا بسیار شدید است و یا روز به روز بدتر می‌شود، باید به پزشک مراجعه کنید.

در مواردی هم که درد شما به دنبال یک آسیب شدید نظیر یک تصادف اتومبیل ایجاد شده و یا اگر علاوه بر درد، دچار مشکلاتی در اجابت مزاج شده‌اید و یا اینکه درد شما شدید و ناگهانی و همراه با بی‌حسی و ضعف عضلات کمر و یا پا است، هیچ‌گونه تأخیری در مراجعه به پزشک جایز نیست.



برای تشخیص بیماری سیاتیک، پزشک از شما در مورد سابقه بیماریتان سؤال خواهد کرد و سپس یک معاینه بالینی کامل با توجه ویژه به ستون مهره‌ها و پاهای شما انجام خواهد داد. در طی معاینه به طور معمول چندین آزمون پایه‌ای، جهت بررسی قدرت عضلات و رفلکس‌های شما انجام می‌شود. مثلاً پزشک از شما می‌خواهد که بر روی انگشتان پا و یا پاشنه پایتان راه بروید و یا اینکه به صورت طاق‌باز دراز بکشید و به آرامی یک پای خود را به صورت مستقیم بالا ببرید. دردی که در اثر بیماری سیاتیک ایجاد می‌شود، معمولاً در اثر این فعالیت‌ها بدتر می‌شود. تصویربرداری هم از رایج‌ترین اقداماتی است که برای تشخیص بیماری شما انجام می‌شود.

درمان سیاتیک، راحت و آسان

درد سیاتیک بیشتر وقت‌ها به خوبی به درمان‌های سرپایی جواب می‌دهد. در واقع شما می‌توانید زندگی روزمره‌تان را ادامه دهید و فقط بایستی از انجام فعالیت‌هایی که ممکن است درد شما را بدتر کنند، پرهیز کنید. اگرچه استراحت به مدت یک تا چند روز سبب بهبودی نسبی بیماری می‌شود، ولی توجه داشته باشید که استراحت در بستر به مدت طولانی و عدم فعالیت علائم شما را بدتر خواهند کرد. قبل از اینکه به یکسری توصیه‌ها برای بهبود درد شما اشاره کنیم، تأکید می‌کنیم که چنانچه درد شما با گذشت زمان بهتر نشد، حتماً به پزشک مراجعه کنید زیرا در صورت عدم درمان ممکن است دچار عوارضی مثل آسیب دائمی عصب، از دست رفتن حس و حرکت در اندام مبتلا و یا حتی از بین رفتن عملکرد روده و یا مثانه شوید.

اقدامات معمول جهت درمان بیماری سیاتیک در منزل عبارتند از:

استفاده از کیسه یخ: مقداری یخ در یک حوله تمیز قرار دهید و آن را به مدت

حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بر روی ناحیه دردناک قرار دهید. این عمل را روزی ۴ مرتبه تکرار کنید. کیسه یخ باعث کاهش التهاب در محل می‌شود.

استفاده از کیسه آب گرم: پس از ۴۸ ساعت از شروع درد، بهتر است در نواحی آسیب‌دیده، از گرما استفاده کنید. چنانچه درد شما ادامه داشت، سعی کنید به طور تناوب کیسه‌های گرم و سرد را بر روی ناحیه مبتلا قرار دهید.

انجام حرکات کششی: ورزش‌های کششی غیرفعال به شما کمک می‌کنند تا زودتر خوب شوید. از انجام حرکات پرتابی و یا پیچشی جدا پرهیز کنید.

داروهای ضد درد: آسپرین، استامینوفن و بروفن معمول‌ترین داروهای ضددردی هستند که مورد استفاده قرار می‌گیرند، ولی استفاده بیش از مقادیر توصیه شده، نه تنها نفعی برای شما ندارد، بلکه بسیار زیان‌آور است، زیرا این داروها در صورت استفاده بیش از حد دارای عوارض جانبی نظیر تهوع، خونریزی از معده و یا زخم‌های دستگاه گوارشی هستند. برای جلوگیری از چنین حالتی، استفاده از پمادهای پیروکسیکام و دیکلوفناک هم مناسب است.

علاوه بر این داروها در برخی از موارد ممکن است پزشک با توجه به علائم بیماری از داروهای دیگری نظیر شل‌کننده‌های عضلانی، داروهای ضدافسردگی و... استفاده کند، ولی استفاده از این‌گونه داروها فقط با دستور پزشک امکان‌پذیر است.

فیزیوتراپی: اگر دیسک شما از جای خود بیرون زده است، فیزیوتراپی نقشی اساسی در بهبودی شما دارد.

هدف از انجام ورزش‌هایی که به طور معمول در فیزیوتراپی انجام می‌شوند، کمک به قرار گرفتن بدن و اندام شما در وضعیت صحیح، تقویت عضلاتی که از کمر شما حمایت می‌کنند و نیز کمک به تقویت انعطاف‌پذیری بدن شما است.

انجام ورزش‌های معمولی: ورزش موجب آزاد کردن انـدورفین‌ها (مـورفین درونی بدن) می‌شود. اندورفین‌ها واسطه‌های شیمیایی هستند که از رسیدن پـیام‌های درد بـه مـغز جـلوگیری مـی‌کنند. ورزش بـا تـحریک آزاد شـدن اندورفین‌ها در مقابله با ناراحتی‌های مزمن کمک بسیاری می‌کند.

در مورد درد سیاتیک، تـرکیب ورزش‌هـای هـوازی بـا ورزش‌هـایی کـه انعطاف‌پذیری شما را بهبود مـی‌بخشند، مـی‌توانـد در جـلوگیری از تـغییرات وابسته به سن در کمر شما مؤثر باشد.

چنانچه مجموعه درمان‌های فوق در طی چندین ماه نتوانند درد شما را کاهش دهند، ممکن است انجام درمان‌های دیگر نـظیر تـزریق کـورتن بـه پرده‌های نخاعی و یا انجام عمل جراحی ضرورت پیدا کند.

پیشگیری

اگرچه تنها در ۵ درصد موارد علت کمردرد، سیاتیک است، اما اگر دچـار آن شوید، واقعاً آزارتان می‌دهد. انجام اعمال زیر می‌تواند نقش کلیدی در مراقبت از کمر شما داشته باشد:

ورزش کردن به طور منظم: مهم‌ترین کاری که بر سلامت کـمرتان و البـته سلامت کلی بدنتان می‌توانید انجام دهید، ورزش کردن است. در طی ورزش، بهتر است تمرکز شما بیشتر بر روی عضلات شکم و کمرتان باشد، زیرا این عضلات جهت راست ایستادن و قرار گرفتن شما در وضعیت مـناسب بـدنی ضروری هستند.

انجام ورزش‌هایی نظیر یوگا، استفاده از دوچرخه‌های ثابت و تردمیل به قوی نگاه داشتن این عضلات کمک می‌کنند. البته می‌توانید دوچرخه‌سواری را در خارج از منزل هم انجام دهید ولی ابتدا باید مطمئن شوید که صندلی و

دستگیره‌های دوچرخه در وضعیت مناسبی برای بدن شما تنظیم شده‌اند.

درست بنشینید: یک صندلی خوب باید بتواند به خوبی از قوس کمری شما حمایت کند. اگر چنین نیست، برای حفظ این قوس در هنگام نشستن، بهتر است از یک بالش نرم در پشت کمرتان استفاده کنید. سعی کنید در فواصل بین فعالیت‌های نشستنتان حتماً به طور تناوب استراحت کنید، حتی اگر استراحت کردن شما فقط به صورت راه رفتن در اداره باشد. در حین رانندگی هم سعی کنید صندلی شما وضعیت مناسبی داشته باشد و وضعیت آن را طوری تنظیم کنید که لازم نباشد جهت دسترسی به پدال گاز، پای خود را به سمت آن پرتاب کنید!

وضعیت بدنی مناسبی داشته باشید: آگاهی از اینکه چگونه باید درست بایستید و درست بخوابید و نیز آشنایی با صحیح بلند کردن اجسام سنگین، تأثیر بسیاری جهت حفظ و نگهداری کمر شما دارد.

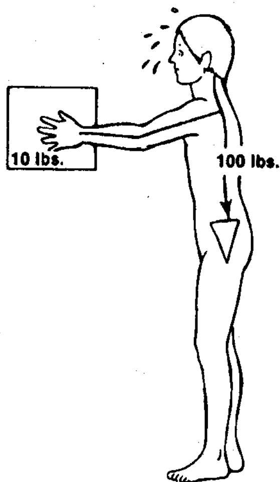
اگر قرار است برای مدت زمان طولانی بایستید، سعی کنید به طور تناوب بر روی یک پایتان تکیه کنید و به پای دیگر استراحت دهید و یا اگر قرار است در حالت ایستاده چیزی را بخوانید، به جای آنکه جهت خواندن آن، به سمت جلو خم شوید، کتاب را بلند کرده و جلوی چشمانتان بیاورید.

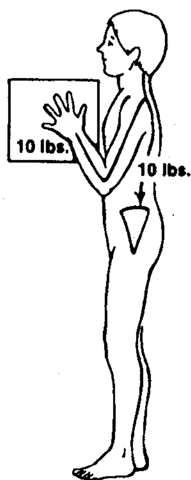
جهت حفظ بهترین حالت هنگام خوابیدن بهتر است روی یک تشک سفت بخوابید و از بالش جهت حمایت کمرتان استفاده کنید، ولی از بالش‌هایی که موجب می‌شوند گردن شما بیش از حد بالا رفته و زاویه تندی ایجاد کند، به هیچ‌وجه استفاده نکنید.

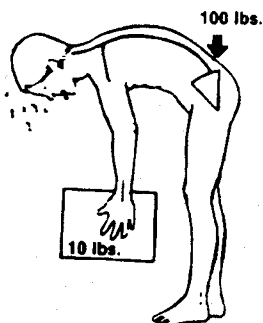
بلند کردن یک جسم سنگین: ابتدا تصمیم بگیرید که آن را کجا می‌خواهید قرار دهید و چگونه قصد دارید آن را به آن نقطه برسانید. جهت بلند کردن یک جسم سنگین، کمرتان را خم نکنید بلکه زانوهای‌تان را خم کنید و آن جسم را

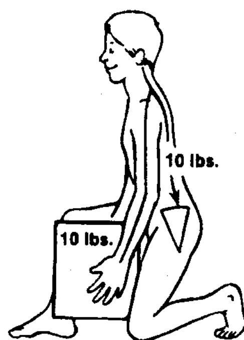
بلند کنید. جسم سنگین را نزدیک به بدنتان حمل کنید و هیچ‌گاه بر روی کمرتان نچرخید، بلکه سعی کنید با محور کردن پاهایتان، بر روی پاهایتان بچرخید. هنگامی که خسته هستید از حرکت دادن اجسام سنگین جداً خودداری کنید زیرا خستگی موجب می‌شود با سختی و رنج بیشتری حرکت کنید. هرگز سعی نکنید جسمی را که احساس می‌کنید سنگین‌تر از توانایی شماست، بلند کنید.



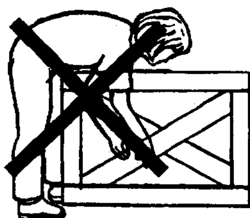


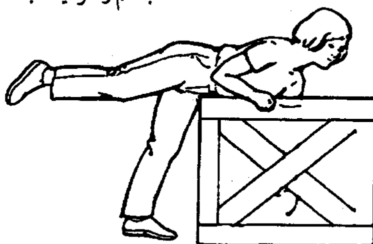




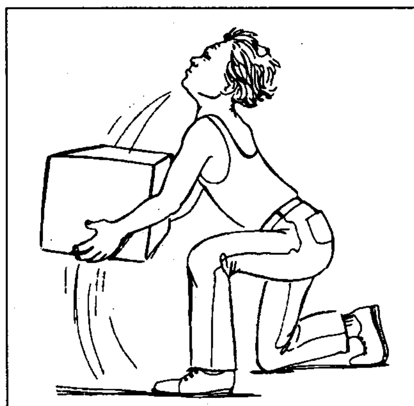


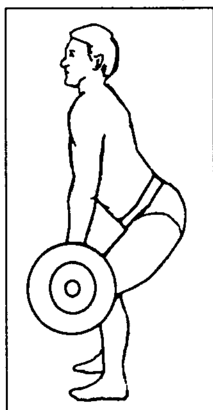
جسم را نزدیک بدن نگه دارید

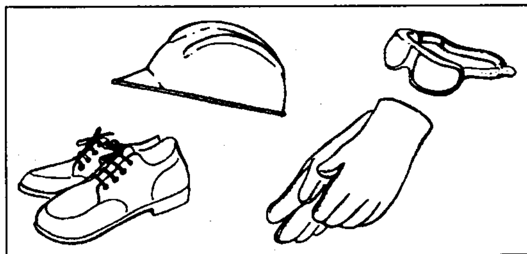


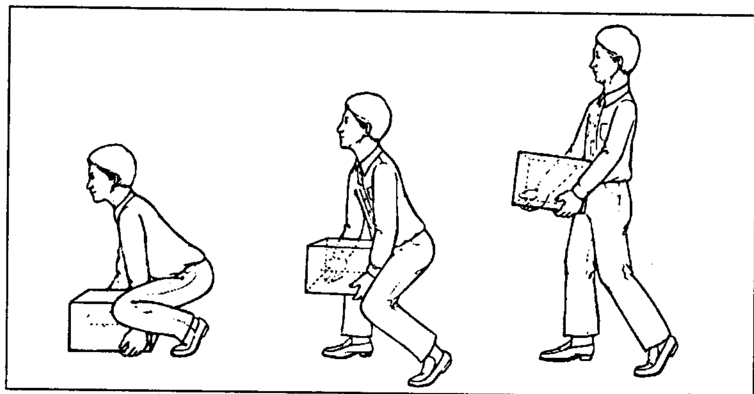


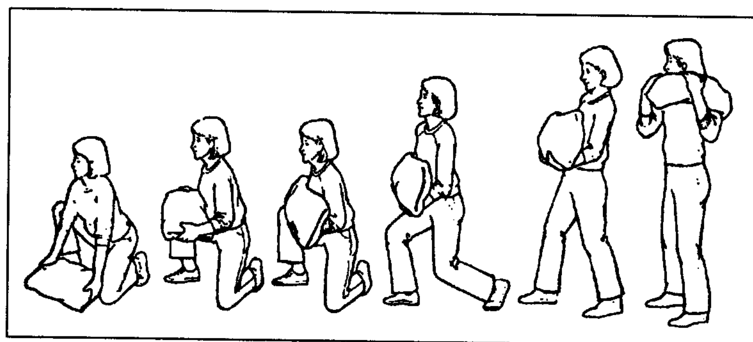
بلند کردن اجسام به شکل گلف‌بازان











درمان کمردردهای مزمن

درمان کمردردهای مزمن ممکن است شامل یک برنامه تمرینی خاص، دارو درمانی و یا ندرتاً جراحی باشد. اهمیت زیادی دارد که قبل از تصمیم‌گیری راجع به انتخاب درمان مناسب، ارزیابی دقیقی توسط پزشک از بیمار به عمل آید.

تشخیص بیماری

معمولاً با انجام یک معاینه دقیق، می‌توان به تشخیص بیماری رسید، اما در بعضی موارد، لازم است که اقدام به انجام آزمایشات بیشتری شود.

شرح حال بیماری

برای پزشک شما، مهم‌ترین قسمت در ارزیابی مشکلتان، سؤال کردن در مورد چگونگی شروع شدن درد و اینکه از آن هنگام، چه اتفاقاتی رخ داده است و چه شکایاتی دارید، می‌باشد. سپس شما تحت معاینه قرار می‌گیرید. در بسیاری از موارد، گرفتن شرح حال از شما و انجام معاینه، تنها کارهایی هستند که برای تشخیص بیماری شما لازم است.

آزمایش خون

همانطور که تا حالا دیدیم، اکثر پشت دردها یا کمردردها، یک علت مکانیکی دارند، بنابراین در این موارد، آزمایش خون طبیعی خواهد بود و چیزی را نشان نخواهد داد. با این حال، چنین آزمایشاتی می‌تواند در مواردی که پزشکی، مشکوک به بیماری‌های التهابی یا سایر بیماری‌ها باشد، مفید واقع شود. در بیماری اسپوندیلیت آنکلیوزان، انواعی از گلبول‌های سفید به نام HLA-B۲۷ دیده می‌شود. اگر در آزمایش خون شما HLA-B۲۷ مشاهده نگردد، احتمال کمی وجود دارد که شما به این بیماری مبتلا باشید. با این حال، در صورت وجود HLA-B۲۷ در خون شما، باز هم ثابت نمی‌شود که شما دچار اسپوندیلیت آنکیلوزان هستید، زیرا در هشت درصد افراد سالم که این بیماری را ندارند نیز HLA-B۲۷ در خونشان دیده می‌شود.

عکس‌های رادیوگرافی

پزشکان در مواجهه با کمردردها به میزان زیادی تقاضای انجام رادیوگرافی می‌کنند که در اکثر موارد، این کار لزومی ندارد. تنها کسانی واقعاً نیاز به انجام رادیوگرافی دارند که دارای دردهای شدید بوده و با درمان‌های ساده بهبودی

در آنها دیده نشود. بنابراین از انجام رادیوگرافی‌های بی‌مورد خودداری شود زیرا با این کار، مقداری اشعه زیان‌آور وارد بدن افراد می‌شود.

میلوگرافی (رادیکولوگرافی)

وقتی ما به یک عکس رادیوگرافی از ستون فقرات نگاه می‌کنیم، در واقع ما سایه‌های استخوان را مشاهده می‌کنیم. یعنی ما نمی‌توانیم با این روش، بافت‌های نرم مثل اعصاب و دیسک‌های ستون فقرات را ببینیم.

در میلوگرافی (رادیکولوگرافی) یک ماده حاجب به ستون فقرات تزریق می‌گردد و سپس با اشعه ایکس، عکس گرفته می‌شود. وقتی یک دیسک خراب و پاره شده است، ماده حاجب آن را به صورت دندانه‌دار و بریده بریده نشان می‌دهد.

سی‌تی اسکن

سی‌تی اسکن، پزشکان را قادر می‌سازد که یک نمای واضح از ساختمان‌های درونی ستون فقرات را مشاهده نمایند. با این روش، جزئیات دیسک‌ها به راحتی دیده می‌شوند.

ام آر آی

در ام آر آی (MRI) به جای استفاده از اشعه ایکس که برای بدن مضر می‌باشد، از میدان‌های مغناطیسی قوی استفاده می‌شود. این روش برای بررسی اعصاب، لیگامان‌ها و دیسک‌ها در ستون فقرات، بسیار مفید می‌باشد.

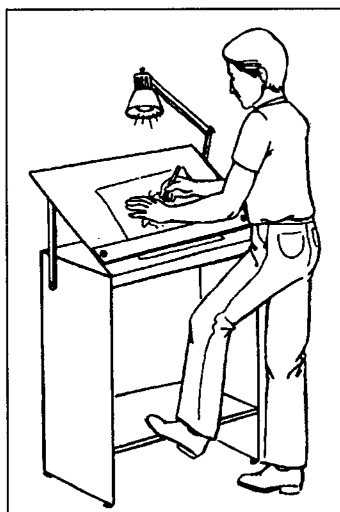
مراقبت از پشت و کمر

بعضی از افرادی که پشت ضعیفی دارند، اغلب به علت وضعیت ایستادن،

نشستن و خوابیدن بد و نیز وارد آوردن فشار بیش از حد به پشت خود، دچار دردهای عودکننده و مکرری می‌شوند. ما امروزه می‌دانیم که چگونه وضعیت‌های ایستادن و نشستن افراد و فشارهایی که به پشت وارد می‌کنند چقدر متفاوت می‌باشد و می‌تواند در آنها منجر به مشکلات پشت شود اما شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه از فشارهایی که به پشتتان وارد می‌شود کم نمایید. این مطالب واقعاً برای همه ما مفید هستند اما بخصوص برای کسانی که مستعد ابتلا به دردهای پشت و کمردرد هستند از اهمیت زیادی برخوردار است.

بهبود وضعیت ایستادن و نشستن

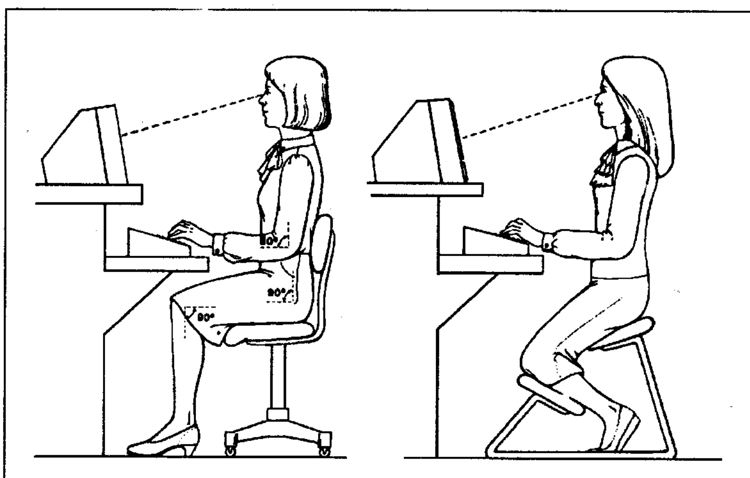
نحوه ایستادن و نشستن ما اهمیت دارد و ممکن است به میزان زیادی در توانایی ما در مقابله با دردهای پشت و کمردرد مؤثر باشد. با مراقبت در بهتر ایستادن و بهتر نشستن، به میزان زیادی از فشارهایی که بر روی ستون



فقرات وارد می‌آید خواهیم کاست. ایستادن بد می‌تواند لیگامان‌های ستون فقرات را دچار کشیدگی کند و موجب درد و سفتی عضلات در پشت شما شود.

توصیه‌های مفید زیر می‌تواند به وضعیت قرارگیری بهتر شما کمک کند:

- مستقیم بایستید، پشت خود را صاف کنید و سرتان را به سمت روبه‌رو نگه دارید و از قوز کردن اجتناب نمایید.
- وقتی پشت میز کار قرار می‌گیرید مطمئن شوید که ارتفاع میز به اندازه کافی بلند می‌باشد و پاهای شما در زیر میز، فضای کافی خواهد داشت تا شما بتوانید خود را به میز نزدیک‌تر کرده و در حالیکه پشتتان را صاف نگه داشته‌اید به راحت کار خود را انجام دهید. هیچگاه بر روی میز و به سمت جلو خود را خم نکنید (قوز نکنید).
- بی‌حرکت ماندن در یک وضعیت و به مدت طولانی، یک علت مهم درد و سفتی عضلات پشت می‌باشد.



روش نشستن اشتباه ـ روش نشستن صحیح

کفش‌های مناسب بپوشید

خانم‌هایی که دچار دردهای پشت و کمر هستند نباید از کفش‌های پاشنه بلند استفاده نمایند. این کفش‌ها باعث می‌شوند که قسمت پایین بدن شما به سمت جلو هل داده شود و شما برای جبران آن مجبور هستید که انحنای پشت خود را به سمت عقب نگه دارید و به این ترتیب باعث می‌شوید که فشار زیادی به ستون فقرات پشت وارد آید. بهتر است کفش‌هایی را انتخاب کنیم که کف آنها سفت و سخت نباشد زیرا این کفش‌ها باعث می‌شوند که ضرباتی که در هنگام راه رفتن بر آنها وارد می‌آید به سمت تمام اسکلت بدن انتقال پیدا کند و اغلب باعث تشدید مشکلات پشت و کمر می‌گردند. کفش‌هایی که دارای کف نرم هستند می‌توانند این ضربات را جذب کرده و از انتقال آن به اسکلت بدن خودداری می‌کنند و باعث می‌شوند که قدم زدن با آنها خیلی راحت باشد. من همیشه به ورزشکاران توصیه می‌کنم که در هنگام تمرینات ورزشی تا آنجایی که می‌توانند از کفش‌های راحت استفاده کنند تا از انتقال این ضربات ناگهانی جلوگیری نمایند.

نحوه رانندگی راحت

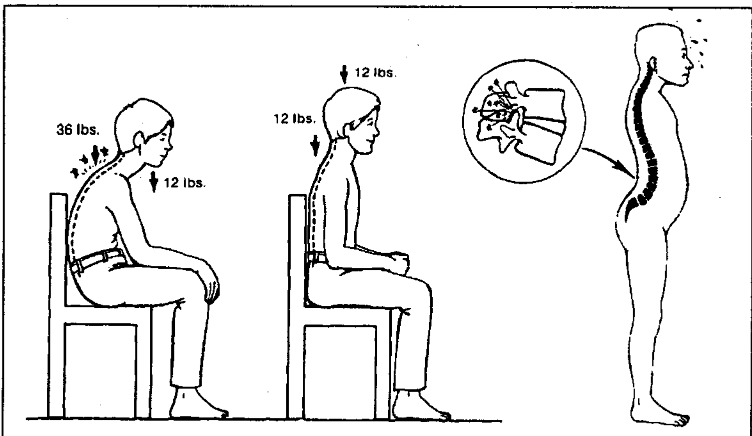
در همه افرادی که به مدت طولانی رانندگی می‌کنند، پشت درد و کمر درد شایع می‌باشد. هر کسی که مستعد بروز این دردها باشد می‌تواند این مشکلات را تجربه نماید.

در سال‌های اخیر، کارخانه‌های سازنده اتومبیل توجه زیادی به طراحی صندلی‌های اتومبیل‌ها کرده‌اند تا باعث شوند که رانندگی راحت‌تر انجام شده و از فشارهایی که به پشت وارد می‌آید کاسته شود. با این حال هنوز هم می‌توان اتومبیل‌هایی را یافت که صندلی‌هایشان به خوبی طراحی نشده و دارای گودی

می‌باشد و نشستن به مدت طولانی بر روی این صندلی‌های نامناسب، باعث می‌شود که دردهای شدیدی در پشت و کمر ایجاد شود. بهترین صندلی‌های اتومبیل، آنهایی هستند که دارای قسمتی قابل تنظیم برای محافظ پشت و کمر، بالا و پایین بردن صندلی و تغییر دادن زاویه آن باشد تا هر راننده‌ای با توجه به قد و اندام خود بتواند آن را تنظیم نماید. پدال‌های ماشین باید درست در جلوی پا قرار داشته باشند تا برای استفاده از آنها ستون فقرات دچار چرخش یا پیچش نشود.

طرز درست نشستن

بسیاری از صندلی‌ها به خوبی طراحی نشده‌اند. اغلب بدترین صندلی‌ها یا مبل‌ها، آنهایی هستند که ارتفاع کمی داشته و به نظر نشستن در آنها راحت می‌باشد اما این نوع مبل‌ها به علت اینکه پشت و کمر درد را در یک گودی قرار می‌دهند، بسیار نامناسب هستند و می‌توانند باعث سفتی عضلات پشت و ایجاد درد شوند. نشستن بر روی یک چهارپایه در حالیکه به جلو خم شده‌اید، اغلب باعث تشدید کمردرد یا پشت درد شده و باید از آن اجتناب کرد.



شما بسیار راحت خواهید بود اگر بر روی یک صندلی صاف که دارای محافظ در قسمت کمر بوده و گودی کمر را تا حدودی پر نماید، بنشینند. در صورت لزوم می‌توانید خودتان یک محافظ کمر (مثل یک بالش یا حوله تاشده) در پشتتان قرار دهید تا در وضعیت راحت و مناسبی قرار بگیرید.

بلند کردن صحیح اشیاء

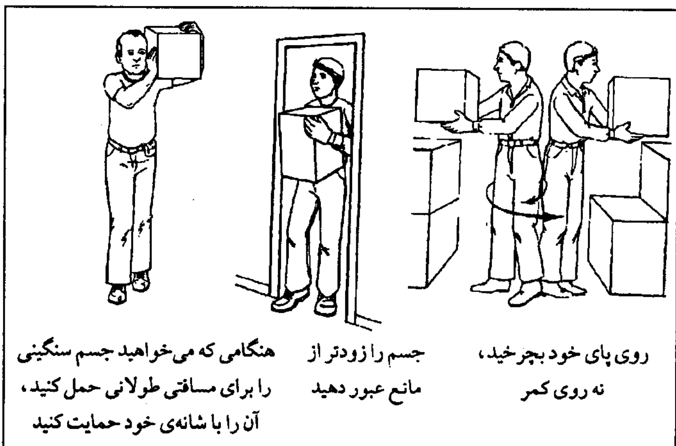
بسیاری از مشکلات پشت و کمر در طی بلند کردن اشیاء پدید می‌آیند. اکثراً وقتی که بلند کردن یک جسم سنگین همراه با خم شدن به جلو و یک پیچش به ستون فقرات است این مشکلات بروز می‌کنند. توصیه‌های عملی و ساده‌ای که در اینجا بیان می‌شوند می‌توانند به محافظت از پشت و کمر، کمک نموده و از خطر بروز مشکلات کاسته خواهد شد.

آیا شیء مورد نظر خیلی سنگین است؟

اولین چیزی که قبل از بلند کردن یک جسم باید در نظر داشته باشید این است که آیا جسمی که می‌خواهید بلند کنید آیا خیلی سنگین یا بزرگ است؟ هیچ قانون خاصی وجود ندارد که بگوید حداکثر وزنه‌ای که می‌توان بدون خطر بلند نمود چقدر باید باشد. میزان این وزنه، بیشتر بستگی به شرایط، وضعیتی که باید آن را بلند نمود، اندازه، شکل، وزن و نیز به سلامت و قدرت شما دارد. فشاری که بر روی ستون فقرات وارد می‌آید، در صورتی که جسمی که می‌خواهیم بلند کنیم، از بدن فاصله داشته باشد، بیشتر از حالتی خواهد بود که جسم به بدن نزدیک‌تر است. کسانی که دارای مشکلات پشت و کمر هستند، نسبت به افراد سالم، وزنه کمتری را می‌توانند حمل کنند. به طور کلی، مردان قادر هستند که وزنه‌های سنگین‌تری را نسبت به زنان حمل نمایند.



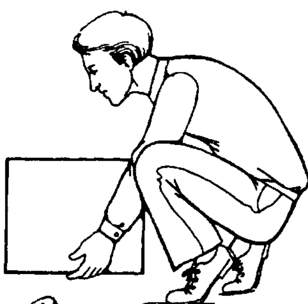
سعی کنید اشیاء را با کف دست و ابتدای انگشتان خود بلند نمایید و از گرفتن اشیاء با نوک انگشتان خودداری نمایید. اجسام سنگین را نباید در سطحی بالاتر از شانه‌ها حمل نمود، زیرا این کار باعث وارد آمدن فشار زیادی به ستون فقرات می‌شود.

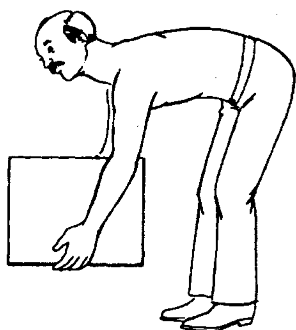


روی پای خود بچرخید، نه روی کمر

جسم را زودتر از مانع عبور دهید

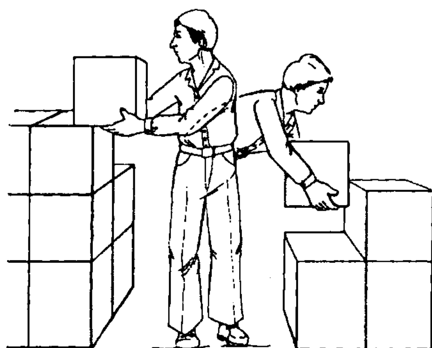
هنگامی که می‌خواهید جسم سنگینی را برای مسافتی طولانی حمل کنید، آن را با شانه‌ی خود حمایت کنید

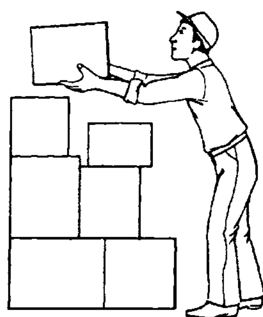






بلند کردن با کمر خمیده





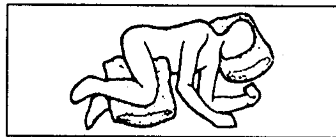
چرخیدن کمر بدون چرخش پا

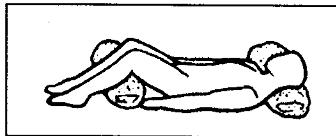
وزنه دور از بدن

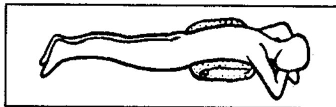
وضعیت‌های مناسب استراحت

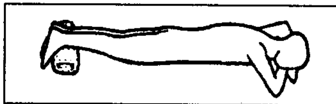
هنگام حملات حاد کمردرد

هنگام بروز کمردردهای شدید، بیمار ممکن است قادر به ادامهٔ فعالیت نباشد و به استراحت نیاز داشته باشد. در این حال به بیمار توصیه می‌شود که از خوابیدن و استراحت روی کاناپه، نیمکت و صندلی خودداری کند. بهترین و مناسب‌ترین مکان برای استراحت، تختخواب است.



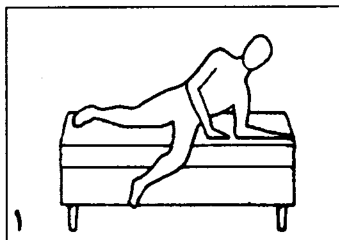


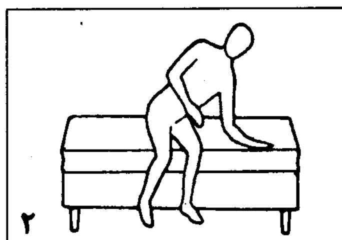


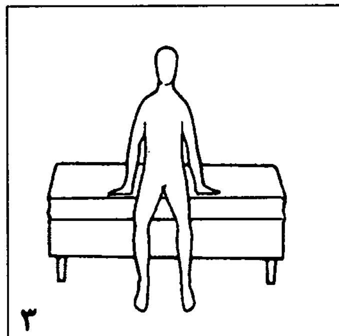


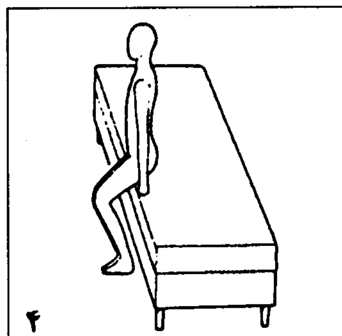
این تصاویر وضعیت‌های مناسب را برای خوابیدن نشان می‌دهد. همان گونه که ملاحظه می‌کنید با استفاده از بالش، اندام‌ها در حالت استراحت قرار گرفته، حداقل فشار ممکن به ستون فقرات کمری وارد می‌شود.

راه‌های صحیح برخاستن از تختخواب برای بیماران مبتلا به کمردرد





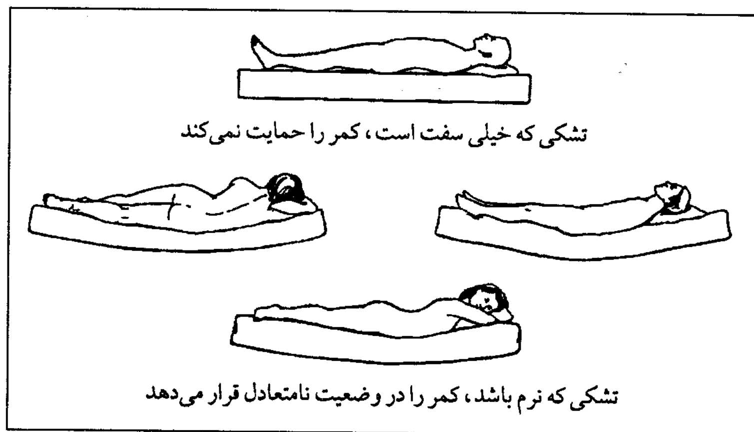




روش خوابیدن صحیح

بسیاری از افراد از رختخواب خود دچار پشت درد یا کمر درد می‌شوند. این امر اغلب به این خاطر است که آنها دارای تشک‌های بدی هستند که در قسمت‌هایی که وزن آنها بیشتر است، تشک آنها دچار فرورفتگی و گودی می‌شود. اکثر ما عادت داریم که به یک طرف بخوابیم، بنابراین گودی‌ها و فرورفتگی‌های تشک باعث می‌شود که یک خمیدگی جانبی در پشت ما ایجاد شود که ممکن است به سفت شدن عضلات و درد پشت منجر گردد. شما می‌توانید با خوابیدن بر روی تشکی که به این آسانی دچار فرورفتگی نشود، از این مشکلات جلوگیری نمایید. یک تشک خوب، تشکی که به این آسانی دچار فرورفتگی نشود، از این مشکلات جلوگیری نمایید. یک تشک خوب،

تشکی است که نسبتاً سفت بوده و دارای فنرهای خوبی باشد، با این حال لزومی ندارد که این تشک زیاد سفت و سخت باشد. در واقع، ممکن است در هنگام خرید تشک، دچار این اشتباه شویم که به دنبال تشک‌های خیلی سفت و سخت بگردیم، در حالیکه این کار لزومی ندارد و خوابیدن بر روی چنین تشک‌هایی می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد. وقتی می‌خواهید تشکی را بخرید، ابتدا بر روی آن دراز کشیده و آن را امتحان نمایید تا ببینید آیا به اندازه کافی سفت اما راحت می‌باشد یا خیر.



تشکی که خیلی سفت است، کمر را حمایت نمی‌کند

تشکی که نرم باشد، کمر را در وضعیت نامتعادل قرار می‌دهد

فقط از یک بالش استفاده کنید

شما باید طوری بخوابید که سر و تنه شما تا آنجایی که ممکن است در یک خط مستقیم قرار داشته باشند به طوری که وقتی شما به یک طرف می‌خوابید نه ستون فقرات و نه گردن شما دچار خمیدگی نشوند. گذاشتن چندین بالش در زیر سر، باعث می‌شود که ستون فقرات شما در ناحیه گردن دچار پیچش جانبی شود و در نتیجه بر روی پشت شما فشار وارد می‌آید. معمولاً بهتر است که فقط از یک بالش در زیر سر استفاده شود تا سر و گردن با پشت شما وقتی

که به یک طرف می‌خوابید در یک خط قرار داشته باشند و خمیدگی در آنها ایجاد نشود.

تناسب اندام داشته باشید

اگر وزن شما زیاد است، فشار زیادی بر روی پشت شما وارد خواهد آمد و همچنین ممکن است وضعیت ایستادن شما هم بد باشد. کم کردن وزن نه تنها برای پشت و کمر شما مفید است بلکه برای کل سلامتی شما اهمیت دارد.

انجام تمرینات ورزشی مناسب، نقش عمده‌ای در پیشگیری و درمان دردهای پشت و کمر دارد. ما بسیار معتقد هستیم که این تمرینات می‌تواند با قوی‌تر کردن عضلات پشت، از وارد آمدن فشار زیاد بر روی ستون فقرات جلوگیری نماید. انواع بسیاری از تمرینات مناسب مثل تمرینات ایروبیک، تمرین با وزنه و تمرینات کششی ساده وجود دارد. قوی‌تر کردن عضلات اطراف ستون فقرات و داشتن تناسب اندام از اهمیت زیادی برخوردار می‌باشد.

متأسفانه بعضی از تمرینات ورزشی می‌توانند درد پشت یا کمر را بدتر نمایند. اگر شما دچار پشت درد یا کمر درد هستید، اهمیت دارد که مراقب تمرینات خود باشید و تمرکز خود را بر روی انجام تمریناتی که برای قوی شدن عضلات پشت و شکم طراحی شده‌اند قرار دهید.

وضعیت مطلوب بدن

«صاف بایستید! هیچگاه خمیده راه نروید!»

وضعیت خوب بدنی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، زیرا به شما کمک می‌کند تا سرعت بدنی عالی داشته باشید. کارآیی حرکتی و استقامتی را بهبود می‌دهد و با بهزیستی عمومی تشریک می‌کند.

وضعیت خوب بدنی نیز نوعی پیشگیری مناسب است. اگر از وضعیت مطلوب بدنی برخوردار نباشید، استخوان‌های شما در وضعیت متعادل نیست و عضلات، مفاصل و لیگامنت‌های شما فشار بیشتری را نسبت به وضعیت طبیعی تحمل می‌کنند. وضعیت نامناسب بدنی می‌تواند باعث چاقی، فشار عضلانی و در مراحل بعدی منجر به دردهای مزمن بدنی گردد. بسیاری از افراد مبتلا به دردهای مزمن پشت می‌توانند مشکل خود را در سال‌های عادت‌های وضعیت غیرمطلوب بدنی، ردیابی کنند. علاوه بر آن، وضعیت نامناسب بدنی می‌تواند بر وضعیت و عملکرد بر آن، وضعیت نامناسب بدنی می‌تواند بر وضعیت و عملکرد اندام‌های حیاتی شما به خصوص در منطقه شکمی، اثرگذار باشد. وضعیت مطلوب بدنی به وضعیت ظاهری نیز کمک شایانی می‌نماید. افرادی که از وضعیت مطلوب بدنی برخوردار هستند، دارای اعتماد به نفس، شادابی و نشاط بیشتر می‌باشند.

آناتومی وضعیت مطلوب بدنی

برای داشتن وضعیت بدنی خوب، لازم است که پشت، عضلات و مفاصل شما در بهترین شکل ممکن باشند.

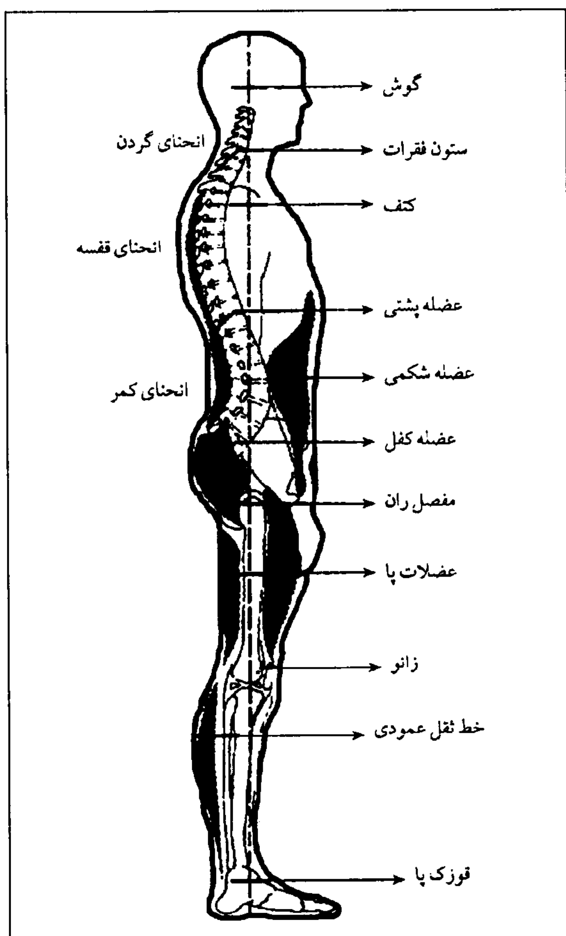
پشت سالم دارای سه انحناست. یک انحنای ملایم به سمت جلو در ناحیه گردن (انحنای گردنی)، یک انحنای ملایم به سمت عقب در ناحیه بالای پشت (انحنای صدری) و یک انحنای ملایم به سمت جلو در ناحیه پایین پشت (انحنای کمری). وضعیت خوب بدنی در واقع به معنای نگه داشتن این سه انحنا در وضعیت متعادل است.

عضلات. عضلات قوی و قابل انعطاف هم در وضعیت خوب بدنی از اهمیت زیادی برخوردار هستند. اگر عضلات شکم، لگن و پاها ضعیف و غیرقابل

انعطاف باشند نمی‌توانند انحنای طبیعی پشت را حفظ نمایند.

مفاصل. مفاصل لگن، زانو و قوزک پا، انحناهای طبیعی پشت را در زمانی که شما حرکت می‌کنید متعادل نگه می‌دارند و باعث می‌شوند که وضعیت خوب بدنی در هر موقعیتی، حفظ شود.

وضعیت خوب از پهلو



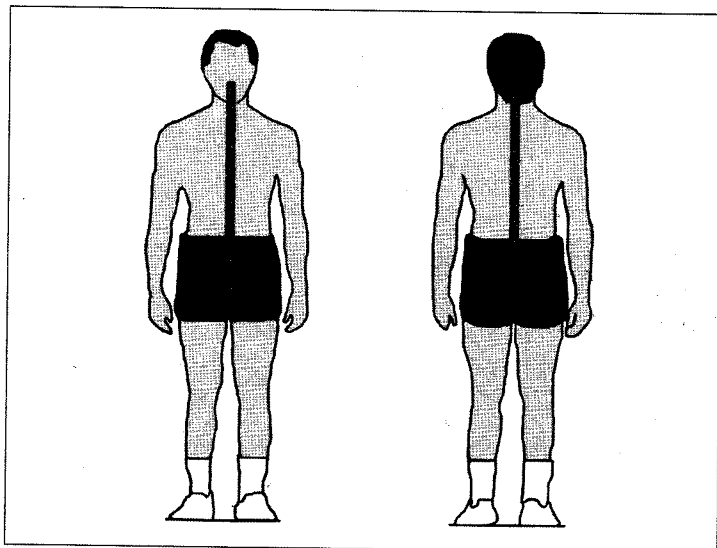
منظره وضعیت خوب بدنی

وضعیت خوب ـ در زمانی که ایستاده‌اید ـ خط عمودی بدن از بالای سر تا مرکز بدن و تا انتهای پاهای شماست.

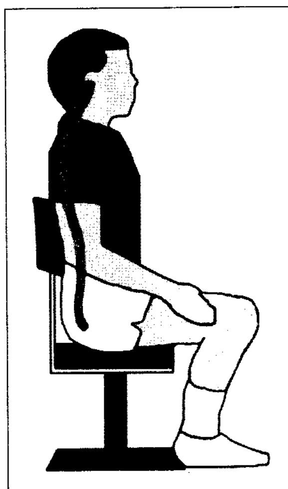
وضعیت خوب از پهلو، خطی فرضی و عمومی است که از گوش، شانه، لگن، زانوها و قوزک پا کشیده شده است. از این نما، سه انحنای طبیعی در پشت نیز قابل مشاهده است.

در منظره وضعیت خوب از پشت، ستون مهره‌ها و سر به صورت مستقیم بوده و به سمت راست یا چپ منحرف نشده‌اند.

در وضعیت خوب از جلو، ارتفاع شانه‌ها، لگن و زانوها مساوی هستند. در این وضعیت، سر به صورت مستقیم نگه داشته می‌شود و هیچ گونه چرخش به سمت راست و چپ ندارد. ستون مهره‌ها و سر صاف هستند و سه انحنای طبیعی پشت کاملاً حفظ شده‌اند.



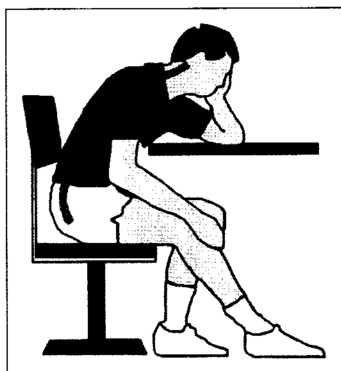
نمای وضعیت خوب از پشت   نمای وضعیت خوب از جلو



نمای وضعیت خوب در حال نشستن

وضعیت نامطلوب بدنی

وضعیت نامطلوب بدنی باعث انحراف خط عمودی بدن و سه انحنای طبیعی پشت می‌گردد. وضعیت مطلوب یک شکل دارد اما وضعیت نامطلوب، خود را با شکل‌های غیرجذاب بسیار نشان می‌دهد.

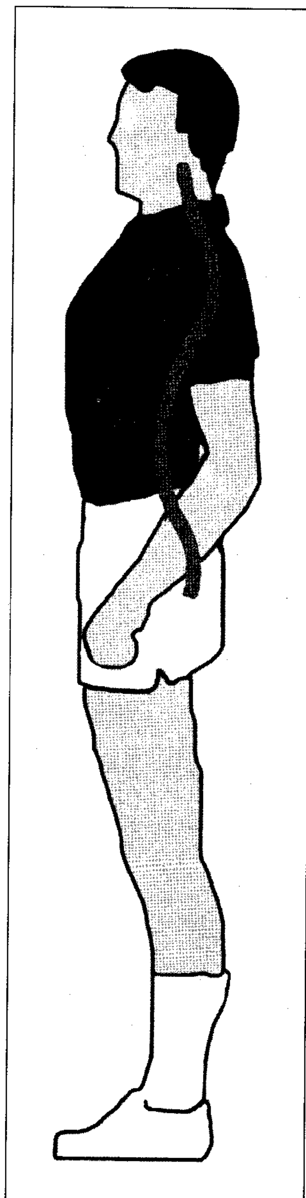


وضعیت خمیده در حال نشستن

سر به سمت جلو است.

شانه‌ها گرد شده‌اند.

انحنای گردنی زیاد است.



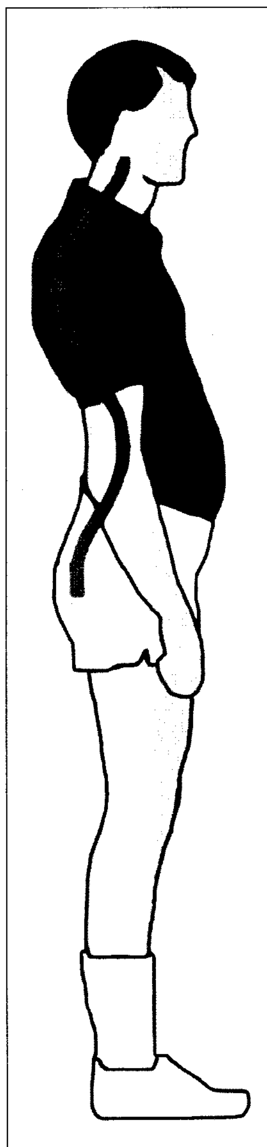
وضعیت نظامی

سر کمی به سمت عقب کشیده شده است.

استخوان‌های پهن شانه‌ها، کمی به سمت داخل متمایل شده‌اند.

ناحیه پایین پشت به صورت قوس درآمده است (لوردوز).

زانوها قفل شده‌اند.



وضعیت خمیده

سر به جلو متمایل و بالای پشت نیز گرد شده است (کیفوز).

ناحیه پایین پشت به صورت قوس درآمده است (لوردوز).

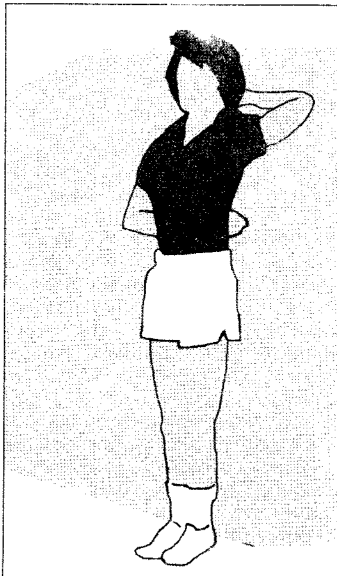
وضعیت بدنی خود را بررسی کنید

بهترین شیوه برای بررسی وضعیت بدنی، ارزیابی کامل وضعیت بدنی توسط تراپیست است. تراپیست‌ها مهارت‌های ویژه‌ای در ارزیابی و مداوای مشکلات بدنی دارند.

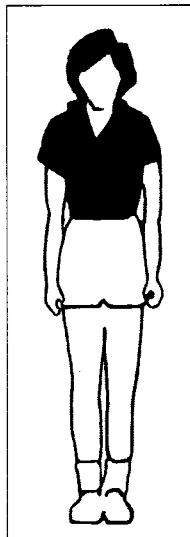
اگر نیاز به ارزیابی حرفه‌ای از وضعیت بدنی ضروری به نظر می‌رسد، می‌توانید تا حدی وضعیت بدنی خود را خودتان ارزیابی نمایید. برای تحقق این امر، نیاز به یک دیوار و یک آینه تمام قد دارید.

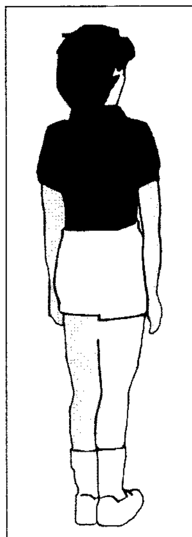
بررسی انحنای طبیعی ستون مهره‌ها

پشت به دیوار طوری بایستید که پاشنه‌های پا، ۶ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشند. یکی از دست‌ها را طوری روی گردن بگذارید که پشت دست رو به دیوار باشد و دست دیگر را طوری روی کمر بگذارید که کف دست رو به دیوار باشد.



اگر فضای زیادی بین کمر و دیوار باشد به طوری که شما بتوانید به راحتی دست‌ها را به سمت جلو و عقب و بیش از ۳ سانت حرکت دهید، لازم است که وضعیت بدنی خود را برای رسیدن و برگرداندن به انحناهای طبیعی مهره‌ها، تنظیم نمایید.





بررسی وضعیت بدن از روبه‌رو

جلو آینه تمام قد، صاف بایستید و به سئوالات زیر پاسخ دهید:

وضعیت خوب

۱ـ آیا سر شما صاف نگه داشته می‌شود؟
۲ـ آیا هر دو شانه شما در یک سطح هستند؟
۳ـ آیا فضای بین دست‌ها و پهلوهای شما مساوی است؟
۴ـ آیا باسن شما در یک سطح است؟
۵ـ آیا کشکک هر دو زانو رو به جلو هستند؟
۶ـ آیا هر دو قوزک شما مستقیم هستند؟

وضعیت بد

۱ـ آیا سر شما به یک سمت منحرف شده است؟
۲ـ آیا یکی از شانه‌های شما پایین‌تر از دیگری است؟
۳ـ آیا فضای بین دست‌ها و پهلوهای شما نامساوی است؟
۴ـ آیا یک قسمت از باسن شما بالاتر از قسم دیگر است؟
۵ـ آیا یکی از زانوهای شما به سمت داخل یا خارج چرخیده است؟
۶ـ آیا هر دو قوزک پای شما به سمت داخل طوری چرخیده است که وزن شما در داخل پا قرار دارد؟

وضعیت بدنی (قامت) خود را از پهلو کنترل کنید

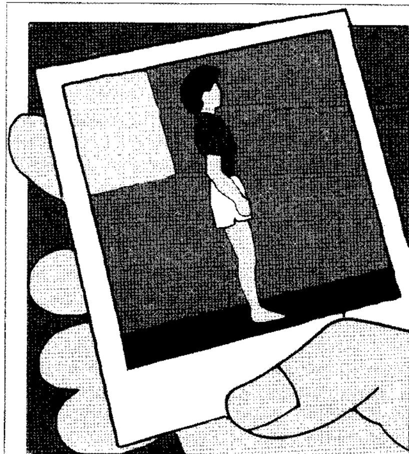
بهترین روش برای وضعیت بدنی از پهلو این است که از دوستی بخواهید عکس شما را از پهلو بگیرد و عکس مذکور را با پاسخ دادن به سئوالات زیر ارزیابی و مورد سنجش قرار دهید.

وضعیت خوب

۱ـ آیا سر شما صاف نگه داشته شده است؟
۲ـ آیا چانه شما موازی با زمین است؟
۳ـ آیا شانه‌های شما با گوش‌ها در یک خط هستند؟
۴ـ آیا سینه شما برآمده و بالای پشت صاف است؟
۵ـ آیا دیواره شکمی شما صاف است؟
۶ـ آیا پایین پشت شما از انحنای کمی به سمت جلو برخوردار است؟
۷ـ آیا زانوهای شما صاف و راست هستند؟

وضعیت بد

۱ـ آیا سر شما به سمت جلو خم شده است؟
۲ـ آیا چانه شما با عقب رفتن سر، به سمت بالا کشیده شده است؟
۳ـ آیا شانه‌های شما به سمت جلو یا به سمت عقب کشیده شده است؟
۴ـ آیا سینه شما به سمت داخل است و بالای پشت شما گرد شده است؟
۵ـ آیا شکم به سمت بیرون کشیده شده است؟
۶ـ آیا پایین پشت شما بیش از حد طبیعی، صاف است؟
۷ـ آیا زانوهای شما به سمت جلو خم شده‌اند یا اینکه به سمت عقب و وضعیت قفل شده هستند؟

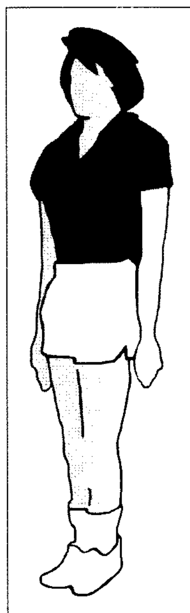


وضعیت بدنی خود را بهبود یا حفظ نمایید

بهترین شیوه برای بهبود و یا حفظ وضعیت بدنی این است که در حین نشستن، ایستادن یا حرکت کردن، وضعیت بدنی خوب را تمرین کنید.

اما تمرین وضعیت خوب همیشه به آن سادگی هم که گفته می‌شود، نیست. این راه برای بسیاری از ماها که فراموش کرده‌ایم احساس وضعیت خوب به چه چیزی شبیه است، مشکل‌تر است. با این حال، دو تمرین زیر کمک خواهد کرد تا احساس وضعیت خوب بدنی را به خود باز گردانیم.

وضعیت ایستاده



- □ پشت به دیوار طوری بایستید که پاشنه‌های پا در حدود ۶ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشد. وزن بدن باید به طور مساوی تقسیم شود.
- □ دست‌ها را طوری در پهلو قرار دهید که کف دست‌ها رو به جلو باشند.
- □ زانوها را طوری مستقیم نگه دارید که کشکک زانوها رو به جلو باشند.
- □ پایین پشت را نزدیک به دیوار نگه دارید.
- □ بالای پشت را راست نگه دارید، ناحیه سینه را بالا نگه دارید و شانه‌ها را به سمت عقب و به سمت دیوار هدایت کنید.
- □ سر را طوری به سمت عقب هدایت کنید تا با دیوار تماس پیدا کند.
- □ عضلات پایین شکم را به سمت بالا و داخل بکشید و سعی کنید که شکم را

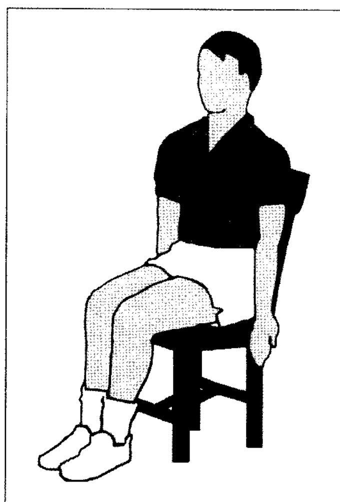
از وضعیت برآمده به صورت صاف درآورید.

□ ۱۰ ثانیه به همین وضعیت بمانید و به صورت طبیعی نفس بکشید.

□ به وضعیت طبیعی و عادی برگردید و سه تا چهار بار این تمرین را انجام دهید.

□ این تمرین را برای کسب نتیجه مطلوب، حداقل سه بار در روز انجام دهید.

وضعیت نشسته



□ در یک صندلی بدون دسته، صاف بنشینید، پاها را صاف روی زمین بگذارید و پشت را به صندلی تکیه دهید.

□ دست‌ها را طوری در پهلوها قرار دهید که کف دست‌ها به سمت جلو باشند.

□ بالای پشت را صاف و سینه را بلند کنید.

□ شانه را به سمت عقب هدایت کنید و به پشت صندلی تکیه دهید.

□ سر را صاف نگه دارید.

□ این وضعیت را ۱۰ ثانیه نگه دارید. به صورت طبیعی نفس بکشید و بدن را در وضعیت آرام حفظ نمایید.

□ عضلات شکم را بدون فشار نگه دارید و سه تا چهار بار این وضعیت را تکرار کنید.

□ تمامی تمرین را سه بار در روز انجام دهید.

نکاتی در حفظ وضعیت خوب بدن در حین نشستن

- در حین نشستن به صندلی تکیه دهید. صندلی باید آنقدر کوتاه باشد که پاها روی زمین قرار بگیرند و زانوها کمی بالاتر از سطح لگن باشند.
- سر را بالا نگه دارید و بدن را به جلو متمایل نکنید. اگر ساعت‌ها پشت میز مشغول کار هستید، صندلی را به میز نزدیک کنید تا وضعیت و قامت راست بدنی را حفظ کرده باشید.
- اگر احساس می‌کنید که پایین پشت شما در حالت نشستن، به سمت جلو خمیدگی دارد، پاها را روی هم بگذارید و یا آنها را روی زیر پایی قرار دهید.

تمرینات دیگر

فقط بعد از ارزیابی دقیق از وضعیت بدنی صحیح که توسط تراپیست انجام می‌گیرد می‌توانید به مشکلات وضعیت بدنی خود پی ببرید. تا آن زمان، با تمریناتی که به شما داده می‌شود می‌توانید به اصلاحات آن مشکلات بپردازید.

یکی از این مشکلاتی که در بسیاری از مردم رایج است ضعف عضلات پایین شکم است. اگر عضلات پایین شکم برآمده شده و یا به حالت دل‌دار درآیند، در این صورت عضلات شکم شما ضعیف هستند. بهترین راه برای تقویت این عضلات این است که در آن دسته از فعالیت‌های ورزشی که به صورت فعال این عضلات را به کار می‌گیرند، شرکت کنید.

به رغم عقیده عموم مردم، تمرین ورزشی دراز و نشست همیشه این امر را محقق نمی‌کند. در حقیقت، اگر دراز و نشست به صورت نامناسب انجام گیرد، فشار غیرمتعارف را به عضلات پشت وارد نموده و ممکن است باعث ایجاد مشکلات پیچیده‌تری شود.

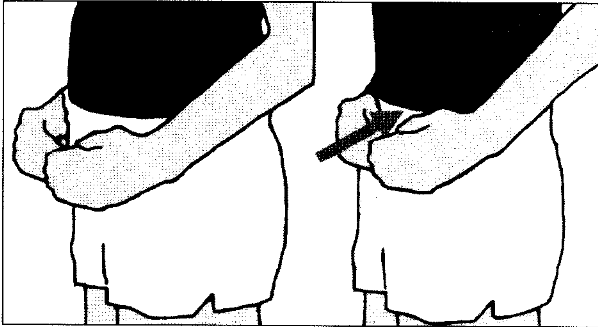
تمرینات زیر هم از قدرت و استحکام دراز و نشست برخوردار هستند و هم برای تقویت عضلات پایین شکم، بسیار مناسب هستند.

تمرینات ورزشی برای عضلات پایین شکم

- □ راحت بایستید.
- □ دست‌ها را به دور عضلات پایین شکم به هم قفل کنید.
- □ عضلات پایین شکم را به سمت راست و داخل بکشید.

این تمرین عضلات شکم را پوشش داده و باعث تقویت آنها مـی‌شود. استقرار صحیح عضلات به شما کمک خواهد کرد تا شکم را زیر سینه پنهان کنید.

- □ این وضعیت را تا ۱۰ ثانیه نگه دارید.
- □ به حالت اول برگردید و سه تا چهار بار تمرین کنید.
- □ تمرین کامل را حداقل سه بار در روز انجام دهید.



تأثیر وضعیت صحیح بدنی در زندگی

همین که فرد پیر می‌شود به صورت طبیعی تغییراتی در بدن او ایجاد می‌گردد. این تغییرات می‌توانند در وضعیت بدنی تأثیرگذار باشند و باعث شوند تا ابقای وضعیت صحیح بدنی یا اصلاح وضعیت نامطلوب با مشکل روبه‌رو شود.

تغییرات جسمانی در دوران پیری

- دیسک‌های بین مهره‌ای، انعطاف کمتری پیدا می‌کنند و به راحتی در برابر نیروهای بیرونی مثل جاذبه زمین و وزن بدن تسلیم می‌شوند.
- عضلات از انعطاف کمتری برخوردار می‌گردند.
- تراکم و کاستی ستون مهره‌ها که عموماً در افراد مبتلا به پوسیدگی استخوان دیده می‌شود، باعث افزایش خمیدگی یا خم شدن به سمت جلو بدن می‌گردند.
- شیوه زندگی امروزی عموماً به سمت کم‌تحرکی پیش می‌رود. نشست‌های طولانی مدت باعث کوتاه شدن عضلات که منجر به وضعیت‌های نامطلوب بدنی می‌شود، گردیده است و کشیدگی و ضعف عضلات دیگر نیز باعث خمیدگی بدن، شده‌اند. به رغم تغییراتی که به صورت طبیعی با بالا رفتن سن فرد روی می‌دهد، وضعیت صحیح و مطلوب بدنی قابل ابقا و برای بسیاری از افراد که مبتلا به مشکلات وضعیتی نامطلوب مثل تناسب و توازن ضعیف بدنی که در طی مدت‌های طولانی به علت تغییرات ساختاری همراه فرد بوده است، می‌باشند می‌توانند از بدتر شدن آن جلوگیری نمایند.

به هر حال، همه ما روزی پیر خواهیم شد. به همین علت از هم‌اکنون باید آگاهانه در جهت کسب و ابقای وضعیت صحیح بدنی خود تلاش نماییم.

طریقه حفظ و نگهداری قامت صحیح در طول عمر

- هر روزه در حفظ سه منحنی طبیعی پشت در وضعیت توازن و تناسب بکوشید.

□ وزن خود را همواره در وضعیت متناسب نگه دارید. وزن زیاد، کشش پیوسته و رو به جلو به عضلات پشت وارد نموده و سبب ضعف و کشیدگی عضلات شکم می‌گردد.

□ در مدت طولانی روی یک وضعیت نمانید. غیرفعال بودن سبب ضعف عضلانی می‌شود.

□ روی تشک‌های سفت بخوابید و از متکای مناسب استفاده کنید تا منحنی طبیعی گردن حفظ شود. از متکاهای بلند و یا استفاده از چند متکا اجتناب کنید.

□ همواره ورزش کنید. ورزش و تمرینات ورزشی باعث تقویت و انعطاف عضلات شده و بدن وضعیت صحیح خود را حفظ خواهد کرد.

□ عضلات پشت را با استفاده از مکانیزم صحیح بدنی، محافظت نمایید. زمانی که شیئی را از زمین بلند می‌کنید یا آن را روی زمین می‌گذارید، زانوهای خود را خم کنید. در زمان حمل یک شیئی از هر دو دست استفاده کنید و بار را نزدیک به کمر نگه دارید.

□ کفش‌های راحت و استاندارد بپوشید. از کفش‌های پاشنه بلند به طور مستمر که شکل طبیعی پا را به هم زده و منحنی‌های طبیعی پشتی را از توازن خارج می‌کند، استفاده نکنید.

□ در وضعیت صحیح قدم بزنید: در حین قدم زدن سر را طوری صاف نگه دارید که چانه با زمین موازی باشد دست‌ها را به صورت طبیعی حرکت دهید و پاها را در سمتی که حرکت می‌کنید، نگه دارید.

برنامه اصلاح وضعیت بدنی خود را از هم‌اکنون آغاز کنید

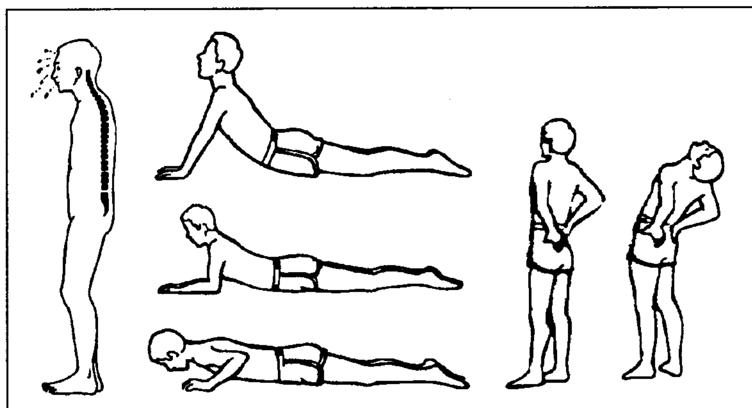
اگر از وضعیت صحیح بدنی برخوردار هستید به شما تبریک می‌گوییم و اگر

دوستان شما دچار چنین عارضه‌ای هستند، در راز وضعیت مطلوب بدنی با آنها شریک شوید و این کتابچه را به آنها بدهید.

تمرینات ورزشی ضروری

برای محافظت از پشت

بالا بردن پشت: این ورزشِ بسیار به تقویت عضلات ستون مهره‌های شما کمک می‌کند و از شما هنگام بلند کردن وزنه‌های سنگین محافظت می‌کند. برای انجام این حرکت ورزشی، روی یک سطح صاف به روی شکم بخوابید، به صورتی که پاها کاملاً دراز و دست‌ها بالای سر قرار گیرند. به آرامی سینه را از روی زمین بلند کنید، از ماهیچهٔ پایینی پشت کمر استفاده کرده و ۱۰ تا ۲۰ ثانیه به آن حال باقی مانده و بعد پایین بیایید. این حرکت را در ۲ یا ۳ سِت با ۱۲ تا ۱۵ تکرار انجام دهید.



دِدلیفت با پاهای صاف: این نیز حرکت عالی دیگری برای تقویت عـضلات پشت شماست که تأثیری مثبت بر عضلات پشت زانوهایتان نیز دارد. برای انجام این حرکت، دمبلی در جلوی پاهایتان قرار دهید. تا کمر خـم شـوید و

دمبل را بگیرید به حالتی که دست‌ها از پایین به بالا قرار گیرند. به آرامی پشتتان را تا حد ممکن صاف کنید و به حالت ایستاده برگردید، و بعد دوباره خم شوید. این حرکت را در ۲ یا ۳ سِت ۸ تا ۱۰ تکرار انجام دهید.

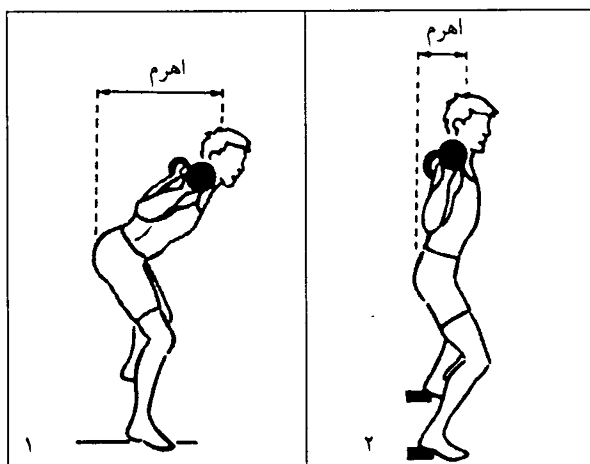
کرانچ شکمی روی توپ: این حرکت ورزشی برای تقویت میان تنهٔ شما بسیار عالی است و از آسیب رسیدن به پشت و کمر نیز شما را محفوظ می‌دارد. برای انجام این حرکت روی یک توپ بدنسازی بخوابید، به صورتی که پشتتان در مرکز آن قرار گیرد. دست‌ها را در نزدیکی گوش قرار داده و از عضلات شکم برای بلند کردن بالاتنه‌تان تا جایی که در توان دارید استفاده کنید. ۱۰ ثانیه به این حالت باقی بمانید و دوباره به حالت شروع برگردید. این حرکت را در ۲ یا ۳ سِت ۱۵ تا ۲۰ تکرار انجام دهید.

برای محافظت از زانوها

حرکت کشش پا: این حرکت برای تقویت قسمت بیرونی عضلات چهار سر بسیار عالی است. البته این حرکت برای آن دسته از افرادی که قبلاً دچار آسیب‌دیدگی زانو شده‌اند، کمی دردآور است. این افراد می‌توانند از وزنه‌هایی سبک‌تر استفاده کنند یا به کلی از این حرکت چشم‌پوشی کنند.

برای انجام این حرکت، راست روی دستگاه کشش پا بنشینید و از عضلات چهار سر خود برای کشیدن پاها استفاده کنید. این حرکت را می‌توانید در ۲ یا ۳ ستِ ۸ تا ۱۰ تکرار انجام دهید.

اسکوات: این حرکت پادشاه همهٔ ورزش‌ها به شمار می‌رود چون در آن واحد فواید زیادی بر قسمت‌های مختلف بدن می‌گذارد. این حرکت برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی بسیار عالی است چون باعث تقویت کلی بدن می‌شود و به شما اجازه می‌دهد بتوانید سخت‌تر و با شدت بیشتر ورزش کنید.



برای انجام این حرکت می‌توانید از یک دمبل بر روی شانه‌ها و پشت گردن استفاده کنید. بعد پاها را بیشتر از عرض شانه باز کنید و اسکوات کنید، دقت کنید که زانوها از پا جلوتر نرود. آن دسته از افرادی که دچار آسیب‌دیدگی‌های زانو هستند این حرکت را با دقت و احتیاط بیشتری انجام دهند. این حرکت را می‌توانید در ۳ تا ۵ ست ۶ تا ۱۰ تکرار انجام دهید.

نزدیک کردن ران‌ها: کنار یک دستگاه قرقره بایستید و کابلی به قوزک پای بیرونی‌تان ببندید. چند قدم از دستگاه دور شده و به آرامی پای بیرونی‌تان را به پهلو تا حد ممکن بالا ببرید.

خواهید دید که این حرکت خیلی خوب روی عضلات ران شما کار می‌کند. برای انجام این حرکت از وزنه‌های سبک‌تر استفاده کنید. می‌توانید این حرکت را در ۲ یا ۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکرار انجام دهید.

برای محافظت از شانه‌ها

پرس شانه: این تمرین به نام پرس نظامی نیز معروف است و برای تقویت

همهٔ ماهیچه‌های اطراف مفصل شانه مفید است. برای انجام آن، یک جفت دمبل یا یک هالتر در دست گرفته و آنها را بالای شانه‌ها بگیرید. همینطور که پشتتان را کاملاً صاف نگه داشته‌اید، با دراز کردن بازوها، وزنه‌ها را به بالای سرتان، بلند کنید. دقت کنید که وزنه‌ها را زیاد بالا نبرید چون احتمال آسیب‌دیدگی شما را افزایش می‌دهد. پس از بالا بردن وزنه‌ها، دوباره آنها را به آرامی به جای اول خود بازگردانید. این حرکت را می‌توانید در ۲ یا ۳ ست ۱۰ تا ۱۲ تکرار انجام دهید.

چرخش خوابیده: برای انجام این حرکت، رو زمین به پهلو دراز بکشید. وزنه‌ای سبک را طوری در دست گیرید که مقابل زمین نباشد. آرنج را با زاویهٔ ۹۰ درجه قفل نگاه دارید. وزنه را به سمت زمین مقابلتان پایین بیاورید و رو به بالا بچرخید به طوری که دستتان به سمت سقف باشد. پس از انجام این حرکت دوباره به پایین برگردید. این حرکت را در ۱ یا ۲ سِت ۱۰ تا ۱۵ تکرار انجام دهید.

سایر ملاحظات

علاوه بر حرکات ورزشی که در بالا عنوان شد، کارهای دیگری نیز هست که می‌توانید در مواجه با هر مشکل انجام دهید تا آسیب‌های جزئی وارده بزرگتر و دردسرساز نشوند.

یخ و گرما: یخ و گرما دو ابزار بسیار عالی برای آن دسته از افرادی است که فعالیت فیزیکی زیادی دارند. استفاده از یخ هم در هنگام بروز آسیب‌دیدگی و هم در دوران نقاهت و بهبودی مفید است. گرما و حرارت نیز راه بسیار مناسبی برای بالا بردن و تقویت جریان خون در قسمت آسیب‌دیده است. از گرما می‌توانید برای دردهای عضلانی نیز استفاده کنید. اما برای آسیب‌دیدگی‌هایی

که باعث متورم شدن آن ناحیه می‌شود بهتر است از یخ استفاده شود.

تمرینات ضربدری: همهٔ ورزشکاران باید این تمرینات را در برنامهٔ تمرینی خود در نظر گیرند. این تمرینات به ورزش شما تنوع بیشتری می‌دهد. و به شما اطمینان می‌دهد که روی همهٔ عضلاتتان کار می‌شود. سعی کنید حداقل دو روز در هفته این تمرینات را جزء برنامهٔ خود قرار دهید.

ماساژ مرتب: ماساژ برای آن دسته از افرادی که گرفتار دردهای عضلانی هستند، بسیار فوق‌العاده است. سعی کنید حداقل یک بار در ماه به متخصصین ماساژ مراجعه کنید تا عضلاتتان همیشه تازه‌نفس و نیرومند بماند.

استراحت: اگر در یکی از مفاصلتان احساس درد می‌کنید، بهترین درمان استراحت دادن آن است. بهتر است که تمرینات خود را کمی عقب بیندازید و عضلاتتان را استراحت دهید تا اینکه بی‌توجه به تمرینات خود ادامه داده و درد و آسیب‌دیدگی را تشدید کنید.

پیشگیری همیشه بهتر از درمان است!

مطمئنم که تقریباً همه می‌دانند درد و ناراحتی تا چه حد آزاردهنده و ناخوشایند است. نه تنها دیگر نمی‌توانید به انجام کارهای مورد علاقهٔ خود ادامه دهید، بلکه میزان زمانی که باید برای انجام ورزش‌های توانبخشی و فیزیوتراپی بگذارید واقعاً آزاردهنده است. پس همینطور که از قدیم هم گفته‌اند، پیشگیری بهتر از درمان است. از همین امروز می‌توانید با انجام این حرکات ورزشی تقویتی، از بروز هرگونه صدمه و آسیب در بدنتان جلوگیری به عمل آورید.

ورزش پیلاتس

کنترولوژی عبارت است از ایجاد هماهنگی کامل بین جسم، ذهن و روح.

افراد ابتدا از طریق کنترولوژی به شیوه هدفمند، کنترل کامل جسم خود را در دست می‌گیرند و سپس از راه تکرار کامل حرکات آن به شیوه تدریجی ولی پیشرفت‌کننده به یک نوع هماهنگی طبیعی دست پیدا می‌کنند.

کنترولوژی باعث پرورش هماهنگ اجزای بدن می‌شود، حالت‌ها و حرکات نادرست بدن را اصلاح می‌کند، نیروی حیات را به بدن باز می‌گرداند و توان ذهنی را افزایش می‌دهد.

انسان‌ها تقریباً در دوران کودکی از نعمت رشد طبیعی و متعارف جسمانی برخوردارند اما با شروع دوران بلوغ، جسم افت کرده و شانه‌ها خمیده می‌شوند، عضلات شل و آویزان شده و نیروی حیاتی به شدت رو به تحلیل می‌رود.

بدون شک این قضیه امری فراگیر و طبیعی است. آنجا حرکات ورزشی کنترولوژی و رعایت دستورالعمل‌های آن پرورش جسمانی را به ایده‌آل نزدیک می‌کند.

علم کنترولوژی اختیار کامل جسم را توسط مغز در دست می‌گیرد. یعنی عضلات بدن از اراده فرد فرمان ببرند.

کسانی که کنترولوژی را برای اولین بار تجربه می‌کنند احساس می‌کنند سرحال آمده و بعد از سال‌ها ذهن آنان از خواب بیدار شده است.

نام این ورزش در ابتدا توسط ژوزف پیلاتس علم کنترل بدن نام‌گذاری شده بود که پس از مرگ وی به دلیل احترام و حفظ یاد و خاطره او توسط بازماندگانش به نام پیلاتس متداول شد. سیستم ورزشی است که در سال ۱۹۲۰ توسط ژوزف پیلاتس پایه‌گذاری گردید روش تمرینی پیلاتس متشکل از ورزش‌هایی است که تمرکز روی پیشرفت انعطاف و قدرت در تمام اندام‌های بدن دارد بدون اینکه عضلات را حجیم کند یا آنها را از بین ببرد.

این روش تمرینی از حرکات کنترل شده‌ای تشکیل شده که بین بدن و مغز

هارمونی فیزیکی ایجاد کرده و توانایی بدن افراد را در هر سن بالا می‌برد از فواید این ورزش:

- بالا بردن و تقویت سیستم ایمنی بدن
- بالا بردن تمامی قوای بدن در جهت اینکه فکر و ذهن را از افکار منفی آزاد سازد برخلاف یوگا بدن در حال حرکت می‌باشد.
- کاهش‌دهنده دردهای مهره‌ای و کمر (کمر دردهایی ناشی از سیاتیک و بیرون‌زدگی دیسک)
- ایجاد کشیدگی در ظاهر اندام
- به وجودآورنده شکل ظاهری بهتر اندام
- شکم صاف و کمر باریک
- پیشرفت انعطاف و تعادل
- افزایش قابلیت تحرک مفاصل
- حجیم کردن فضای ریه و بالا بردن قابلیت تنفس
- تقویت سیستم قلبی عروقی
- بالا بردن دامنه حرکتی مفاصل و عضلات
- از بین بردن درصد احتمالی جراحات و آسیب‌پذیری

علاوه بر این کسانی که ورزش پیلاتس را انجام می‌دهند خواب بهتر عصبانیت کمتر استرس و خستگی کمتر خواهند داشت.

از آنجا که این روش تمرینی در وضعیت‌های ایستاده نشسته و خوابیده بدون طی مسافت و پرش و جهش انجام می‌گیرد آسیب‌های ناشی از صدمات مفصلی را کاهش می‌دهد زیرا حرکات ورزشی در دامنه‌های حرکتی در سه وضعیت فوق با اجرای تنفس‌های عمیق و انقباض‌های عضلانی انجام می‌گیرد.

چرا پیلاتس به چنین پدیده موفقیت‌آمیزی تبدیل شده است؟
چگونه این ورزش ناشناخته امروزه تبدیل به یک روش تکمیلی ورزشی به شکل همگانی و حتی خانگی شده است؟!

بسیار ساده، گفتار صادقانه پیلاتس و اینکه این ورزش بسیار عالی عمل می‌کند و به تمام وعده‌های خود عمل می‌کند. افراد در هر وضعیتی که باشند، ورزشکار حرفه‌ای یا تازه کار، خانم‌های خانه‌دار یا آقایان کارمند و پر مشغله اگر ورزش پیلاتس را آغاز کنند اطمینان می‌دهیم که نتیجه مثبت آن را خواهند دید.

با شروع پیلاتس می‌توان قدم به قدم تغییر ظاهر، اجرای صحیح حرکات، بدن جدید و بهتر، متوازن، صاف و کشیده، بلندتر، باریکتر و انعطاف‌پذیرتر با یک قدرت پنهانی ساخت. اعتقاد پیلاتس از تقویت قوای بدنی کسب و حفظ بدنی سالم و ذهنی سالم برای اجرای خوب کارهای روزانه و دیگر فعالیت‌های بدنی است.

شنا

پزشکان می‌گویند شنا، باعث جلوگیری از درد بسیار رایج پشت و دیسک کمر می‌شود.

شنا، عضلات پشت را قوی و از جابه‌جایی دیسک کمر جلوگیری می‌کند.

انواع حرکات شنا

انواع اصلی حرکات شنا شامل شنای آزاد، کرال سینه، پروانه و کرال پشت می‌باشد که شنای پروانه دشوارترین این حرکات به شمار می‌آید.

شنای آزاد که کرال جلو یا کرال استرالیایی هم نامیده می‌شود، کاملاً از

اسمش پیداست. در این حرکت هیچ محدودیتی برای چگونگی حرکت دست و پا وجود ندارد. شما فقط باید بتوانید نیمی از بدن را بالای آب نگاه دارید (به استثنای ۱۵ متر اول و بعد از هر دور). این حرکت احتمالاً بهترین حرکت برای آنهاست که تازه شروع کرده‌اند. شنای آزاد برای ۱۵۰ تا ۱۸۰ پوند مایل حدوداً ۵۰۰ تا ۷۰۰ کالری در ساعت می‌سوزاند.

کرال سینه از طرف دیگر، حرکاتی کاملاً تعریف شده و مشخص دارد. شانه‌ها باید با آب در یک خط قرار بگیرند. و حرکات دست‌ها و پاها باید با هم انجام شود و یک عمل را انجام دهند. دست‌ها از سینه دور شده و به دور بدن می‌گردد و بعد دوباره به جای اولیه باز می‌گردد (پاها نیز دقیقاً همین عمل را انجام می‌دهند). اگر با این حرکت یک ساعت شنا کنید، حدود ۷۵۰ کالری خواهید سوزاند.

در طی حرکت پروانه دو دست از عقب به سمت هم حرکت می‌کنند، از بالای آب رد شده و به جلوی سر رسیده و بعد دوباره به زیر آب می‌روند. در این حرکت پاها حرکت دلفینی انجام می‌دهند. در این حرکت ماهیچه‌های شانه کاملاً درگیر می‌شوند و حرکتی کاملاً دشوار است. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود کسانی که در شنا تجربه دارند سراغ یادگیری این حرکت بروند و از آنجا که دشوارترین حرکت شنا به حساب می‌آید، بیشترین انرژی را می‌گیرد و شما حدوداً ۸۰۰ کالری در ساعت خواهید سوزاند.

در آخر حرکت کرال پشت در حالتی انجام می‌شود که پشت شما روی آب قرار دارد. دست‌ها و پاها را می‌توان به همان شیوه شنای آزاد حرکت داد و حداقل ۵۰۰ کالری در ساعت خواهید سوزاند. در این حرکت باید کاملاً از موقعیت بدنتان داخل استخر مطلع شوید چون وقتی از پشت خوابیده‌اید نمی‌توانید جلوی خود را ببینید.

البته ورزش‌های دیگر نیز می‌تواند این مشکلات را برطرف کنند اما تأثیر شنا بسیار زیاد است. به کسانی که دیسک کمر دارند به هیچ‌وجه سوارکاری، دوچرخه‌سواری در کوهستان و تنیس توصیه نمی‌شود.

تمرین‌های کمر

در این جا با ۳ نوع تمرین آشنا می‌شویم:

۱ ـ تمریناتی که عضلات کمر را که به ستون فقرات متصل هستند تقویت می‌کنند.

۲ ـ تمرینات نقاهت برای افرادی که از یک صدمه شدید کمری رنج برده‌اند.

۳ ـ تمرینات عمومی که ناراحتی‌هایی را که امکان دارد شما در کمر خود داشته باشید محدود می‌کند.

قبل از آنکه به تشریح این تمرینات بپردازیم باید دربارهٔ چند قانون تمرینات کمر صحبت کنیم:

۱ ـ کم ولی مطمئن بهترین راه است.

این فقط یک کلیشه نیست. شما باید همیشه آهسته شروع کنید. در حقیقت باید گفت این تمرینات را با سرعت آهسته انجام بدهید اگرچه مغز شما ممکن است که خیلی زود به کاری که مشغول هستید عادت کند ولی برای عضلات کمر، استخوان‌ها و اعصاب مربوطه این حرکات بسیار تازه می‌باشند باید آنها را آهسته عادت بدهید. علت اصلی آنکه افراد تمرینات کمر خود را قطع می‌کنند تنبلی نیست بلکه به این علت است که تمرین‌ها در ابتدا اشتباه انجام داده می‌شود و آنها دلسرد شده تمرینات را متوقف می‌کنند. در انجام کار باید قاطع بود. اگر در هنگام تمرینات دچار درد زیاد می‌شوید باید آنها را متوقف کنید.

۲ ـ باید حداقل ۳ ماه را به این تمرینات اختصاص دهید. ورزش‌های کمر در مورد نتیجه حاصله به صورت تصاعدی کار می‌کند. برای هفته اول یا دوم به نظر می‌رسد تغییری در حال شخص ایجاد نمی‌شود.

۳ ـ باید بتوانید بین درد و ناراحتی فرق بگذارید. به احتمال زیاد در آغاز این تمرینات احساس ناراحتی زیادی نخواهید کرد و هرچه قدر این تمرینات را بیشتر انجام دهید به آن میل پیدا می‌کنید البته همیشه کمی احساس ناراحتی خواهید کرد ولی دچار درد نمی‌شوید.

۴ ـ خود را برای تمرینات کمر آماده کنید. یک ورزشکار همیشه قبل از مسابقه یا بازی خود بدنش را گرم می‌کند. او شاید بتواند ۱ ساعت فوتبال را خیلی راحت‌تر از تمرینات کمر شما انجام دهد ولی بدن خود را قبل از بازی حتماً گرم می‌کند.

بسیاری از مردم این تمرینات را خود نوعی تمرینات گرم‌کننده می‌دانند ولی این طور نیست، پس چه کار باید بکنیم؟

چند چیز:

الف: خود را هم از نظر فکری و هم جسمی کمی آزاد کنید. ۵ دقیقه قبل از انجام تمرینات کمر دور اتاق راه بروید و بدن خود را تکان داده و آزاد کنید. حالا دراز بکشید و برای چند دقیقه استراحت کنید.

ب: روی یک کیسه داغ و یا زیر نور ماوراءالبنفش دراز کشیده و عضلات خود را شل کنید و حالا تمرینات کمر را به شما معرفی می‌کنم.

یک تمرین برخاستن

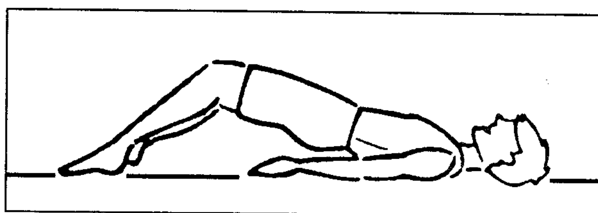
بدون توجه به آنکه در چه حالتی شما معمولاً می‌خوابید روی کمر خود دراز بکشید و بدن خود را تا آنجا که می‌توانید صاف نگه دارید حالا به آهستگی

کمر خود را تا آنجا که می‌توانید انحنا بدهید تا جایی که فقط سر و باسن شما با تخت در تماس باشد.

تمرینات ورزشی

۱ـ تمرین شماره ۱:

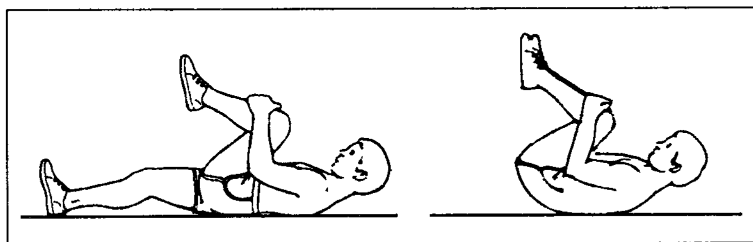
۱ ـ روی زمین دراز بکشید و دست‌ها را زیر سر قرار دهید.
۲ ـ زانوها را خم کرده و کف پاها را روی زمین قرار دهید به طوری که وزن بدن روی پاشنه‌ها قرار گیرد.
۳ ـ حالا با یک حرکت عضلانی کفل را منقبض کنید و به طوری که از زمین بالا آورده شود و تا ۵ بشمارید.
۴ ـ کفل‌ها را شل کرده و برای چند ثانیه استراحت کنید. این حرکت را ده بار انجام دهید.



۲ـ تمرین شماره ۲:

۱ ـ در حالی که روی زمین دراز کشیده‌اید زانوی راست را خم کرده به طرف سینه بکشید.
۲ ـ با دست‌های خود آن را در این حالت نگه داشته و تا ۵ بشمارید. حالا زانو را به آرامی به حالت اول برگردانید.
۳ ـ همین کار را با زانوی چپ انجام دهید.

۴ ـ حالا هر ۲ زانو را خم کرده و در حالی که زانوها از هم فاصله دارند آنها را به طرف شکم بکشید و به حفرهٔ زیر بغل نزدیک کنید.
۵ ـ آنها را تا ۵ شماره نگه دارید و به آرامی به حالت اول برگردانید. این تمرین را ۵ بار انجام دهید.



۳ ـ تمرین شماره ۳:

۱ ـ در حالی که روی زمین دراز کشیده‌اید دست‌ها را زیر سر قرار داده و بازوها را روی زمین قرار دهید.
۲ ـ قفسهٔ سینه را از زمین بلند کرده و استخوان‌های کتف را هرچه ممکن است به هم نزدیک کنید.
۳ ـ تا ۵ بشمارید و به حالت اول بازگردید. این حرکت را در ابتدا ۵ بار و به تدریج تا ۱۰ بار برسانید.

۴ ـ تمرین شماره ۴:

۱ ـ در حالی که روی زمین دراز کشیده‌اید دست‌ها را زیر سر قرار دهید و زانوها را خم کنید.
۲ ـ پای راست را دراز کرده و روی زمین قرار دهید و زانو را سفت کنید. حالا به آرامی در حالی که زانو کاملاً راست است پای خود را بلند کنید.

۳ ـ تا ۵ بشمارید و آن را به حالت اول برگردانید این حرکت را ۵ بـار انـجام دهید.

۴ ـ حالا پای راست را خم کنید و پای چپ را دراز کنید.

۵ ـ همان حرکت را با پای چپ برای ۵ بار انجام دهید.

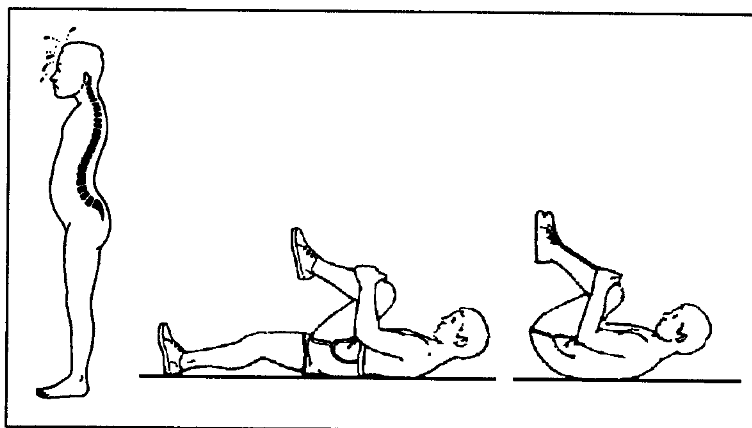
۵ـ تمرین شماره ۵:

۱ ـ در حالی که دراز کشیده‌اید پای چپ را روی زمین دراز کنید.

۲ ـ زانوی راست را خم کرده آن را با دست‌ها در بغل بگیرید و به سینه فشار دهید.

۳ ـ سر و گردن را بلند کنید تا بینی شما با زانو تماس پیدا کند تا ۵ بشمارید.

۴ ـ این حرکت را ۵ بار با پای راست و ۵ بار با پای چپ انجام دهید.

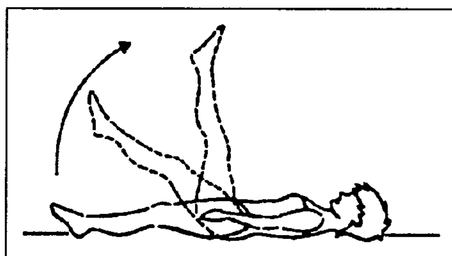


۶ـ تمرین شماره ۶:

۱ ـ روی زمین دراز بکشید و دست‌ها را زیر سر قرار بدهید.

۲ ـ حالا هر ۲ پاها را به هوا بلند کنید و آنها را از جلو به عقب قیچی‌وار حرکت دهید.

۳ ـ این حرکت را در روزهای اول ۱۰ بار و به تدریج به ۲۰ بار برسانید.
۴ ـ پاها را روی زمین گذاشته و کمی استراحت کنید.
۵ ـ حالا دوباره پاها را به هوا ببرید و آنها را از راست به چپ قیچی‌وار حرکت دهید.
۶ ـ این حرکت را نیز در ابتدا ۱۰ بار و بعدها ۲۰ بار انجام دهید.



۷ ـ تمرین شماره ۷:

۱ ـ در حالی که روی زمین دراز کشیده‌اید هر دو پاها را خم کنید.
۲ ـ دست چپ را بالای سر قرار دهید به طوری که در امتداد بدن باشد.
۳ ـ دست راست را به طرف انگشتان پا و دست چپ را از پشت تا آنجا که می‌توانید بکشید و در این حالت تا ۵ شماره نگاه دارید.
۴ ـ کمی استراحت کرده و این حرکت را ۵ بار انجام دهید.
۵ ـ همین تمرین را با دست راست برای ۵ بار انجام دهید.

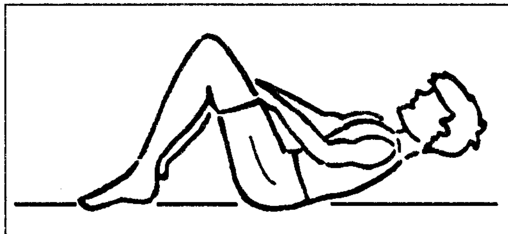
۸ ـ تمرین شماره ۸:

۱ ـ در حالی که دراز کشیده‌اید و زانوها خم می‌باشد.
۲ ـ تا آنجا که می‌توانید چانه را به قفسهٔ سینه بدون بلند کردن سر از زمین نزدیک کنید.

۳ـ تا ۵ بشمارید و به حالت اول بازگردید.
۴ـ حالا سر را به آرامی به طرف شانهٔ راست تا آنجا که می‌توانید بچرخانید و تا ۵ شماره بشمارید.
۵ـ و سپس سر را به طرف شانهٔ چپ تا آنجا که می‌شود بچرخانید و تا عدد ۵ بشمارید.
۶ـ این ۳ حرکت را برای ۵ بار انجام دهید.

۹ـ تمرین شماره ۹:

۱ـ در حالی که روی زمین دراز کشیده‌اید دست‌ها را روی سینه قرار دهید و زانوها را خم کرده و نگاه دارید.
۲ـ به آرامی سر و گردن را بلند کنید تا چانه با سینه تماس پیدا کند.
۳ـ دست‌ها را جلو آورده و روی زانوها قرار دهید تا ۵ شماره بشمارید و به حالت اول بازگردید.
۴ـ چند ثانیه استراحت کرده و دوباره حرکت را انجام دهید تا ۵ بار برای دفعات اول و به تدریج تا ۱۰ بار.



۱۰ـ تمرین شماره ۱۰:

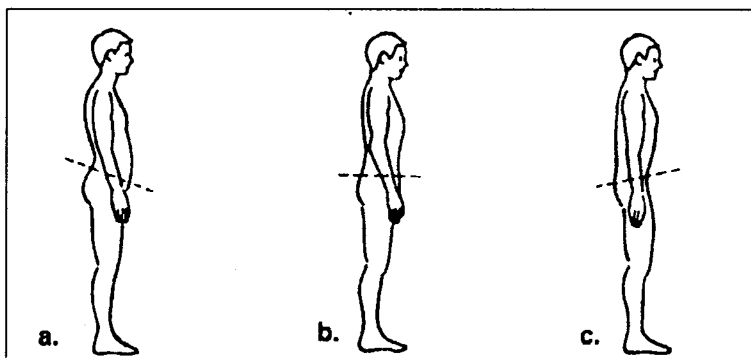
۱ـ روی زمین دراز بکشید و زانوها را خم کرده دست‌ها را در کنار خود قرار دهید می‌توانید یک بالش زیر سر خود قرار دهید.

۲ ـ دست‌ها را بلند کرده و در حالی که انگشتان را امتداد می‌دهید بالای سر خود قرار دهید.

۳ ـ حالا سعی کنید تا بنشینید و انگشتان را بین ۲ زانو به زمین برسانید یا اگر این کار برایتان مشکل است روی زانوها قرار دهید.

۴ ـ حالا با انقباض عضلات شکم به حالت اول برگشته دراز بکشید.

۵ ـ این حرکت را ۵ بار در جلسات اول و تا ۲۰ بار بعداً تکرار کنید.



حالت طبیعی بدن و انواع دیگر آن خط عمودی خط وزنی بدن را نشان می‌دهد، خط افقی خط انحنای کمر و لگن را نشان می‌دهد.

ورزش ـ برای درمان کمردرد

مهم‌ترین بخش درمان و پیشگیری مبتلایان به کمردرد خصوصاً کمردردهای مکانیکی (شایع‌ترین نوع کمردرد) استفاده از ورزش‌های درمانی است. امروزه در کشورهای پیشرفته جهان، کلاس‌هایی را برای بیماران مبتلا بـه کـمردرد ترتیب داده‌اند، که در آنجا ورزش‌های درمانی را همراه با وضعیت صحیح بدن به بیماران آموزش می‌دهند.

مهم‌ترین اهداف ورزش‌های درمانی عبارتند از:

۱ ـ کاهش درد

۲ ـ حفظ عمل طبیعی اندام‌ها

۳ ـ پیشگیری از بروز مجدد کمردرد و معلولیت‌های ناشی از آن

۴ ـ بازگرداندن بیماران به فعالیت‌های عادی روزانه

۵ ـ تقویت عضلات پشت و شکم و ران

۶ ـ رفع کوتاهی‌های بافت نرم و افزایش انعطاف‌پذیری آن

۷ ـ بهبود وضعیت بدن

۸ ـ افزایش دامنه حرکتی تنه و اندام‌ها

البته ارائه ورزش‌هایی که برای کلیه بیماران مبتلا به کمردرد سودمند باشد، چندان عملی نیست. بدین جهت توصیه می‌شود که پس از شناخت علت واقعی کمردرد برای انجام حرکت‌های ورزشی با فیزیوتراپیست خود مشورت کنید. بهترین پاسخ برای این پرسش که چه نوع حرکت‌های ورزشی را باید انجام داد، این است که، باید عکس‌العمل بافت‌های بدن را نسبت به ورزش در نظر بگیریم. لذا توجه به این موارد ضرورت دارد:

- چنانچه در هنگام ورزش به دردهای شدید، تیر کِشنده و یا سوزشی دچار شدید، از انجام حرکات ورزشی خودداری کنید.
- اگر در انتهای هر حرکت ورزشی به درد خفیف و کوتاه مدت دچار شدید که پس از اتمام ورزش از بین رفت، بهتر است حرکات ورزشی را تدریجاً افزایش دهید؛ زیرا درد مزبور مربوط به کشیده شدن عناصر کوتاه شده بدن می‌باشد که به مرور زمان بهبود می‌یابد.
- چنانچه در پایان حرکات ورزشی به درد شدیدی در ناحیه کمر دچار شدید؛ دقت کنید که این درد مربوط به خستگی عضلات در اثر فعالیت‌های

ورزشی می‌باشد، یا درد قبلی ناحیه کمر بوده که تشدید شده است. اگر درد عضلانی ناشی از فعالیت‌های ورزشی زیاد باشد، بهتر است که این حرکات ورزشی را بدون افزایش انجام دهید. اما اگر درد ایجاد شده مربوط به کمردرد قبلی باشد، توصیه می‌شود که تعداد حرکات ورزشی را کاهش داده، در صورت تداوم درد، آن را متوقف کنید.

- بهتر است برنامه ورزشی را ابتدا با یک حرکت شروع نموده، به تدریج با سازگار شدن بدن با فعالیت ورزشی در روزهای بعد هر بار، یک حرکت ورزشی جدید را به برنامه خود اضافه کنید. به این ترتیب چنانچه حرکتی باعث ناراحتی شما شود، به آسانی می‌توانید آن را تشخیص دهید.

چنانچه هر حرکت ورزشی سبب بروز درد شود از انجام آن خودداری کنید.

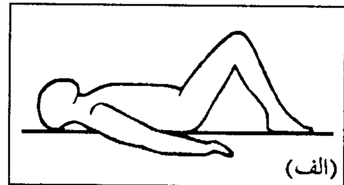
افزایش تحرک ناحیه کمر

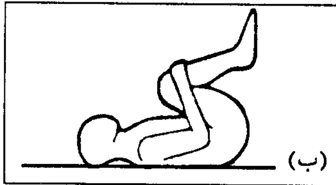
چنانچه مشکل اصلی شما کمردرد نیست و بیشتر احساس خشکی و سفتی ناحیه کمر شما را رنج می‌دهد، بهتر است که از حرکت‌های ورزشی زیر استفاده کنید و اگر حرکتی سبب بروز درد در ناحیه کمر شد، از انجام آن خودداری نموده، به ورزش‌های دیگر بپردازید.

شکل ۱) به پشت، روی سطح زمین بخوابید، زانوها را مطابق تصویر خم کنید. سپس دست‌ها را در اطراف زانوها حلقه کرده، پاها را به طرف سینه بکشید به طوری که ناحیهٔ لگن کاملاً از سطح زمین فاصله بگیرد. بعد کف پاها را مجدداً روی زمین قرار دهید.

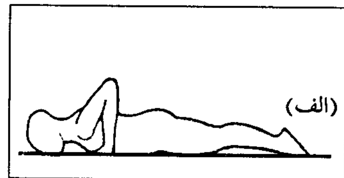
حرکت را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید. (چنانچه مبتلا به زانودرد هستید، از قرار دادن دست‌ها در اطراف زانو خودداری کنید. بهتر است دست‌ها را در قسمت

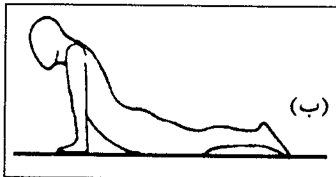
پشتی ران و زیر زانوها قرار دهید تا از اعمال فشار زیاد بر مفاصل زانو جلوگیری شود.)



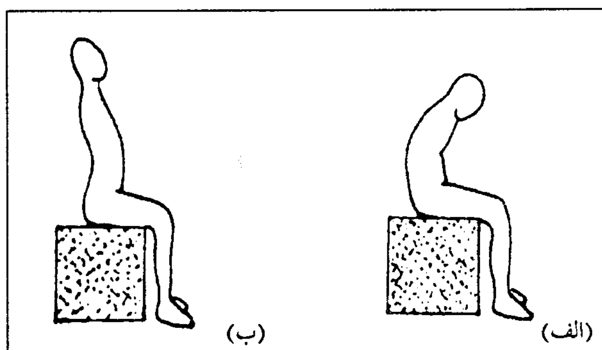


شکل ۲) به شکم روی سطح زمین بخوابید، کف دست‌ها را مطابق تصویر در کنار شانه‌ها قرار دهید. سپس دست‌ها را به زمین فشار داده، شانه‌ها و تنه را تا جایی که درد نداشته باشید از سطح زمین بلند کنید. چند ثانیه این حالت را حفظ کرده بعد به وضعیت اولیه باز گردید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید. تذکر این نکته ضروری است که در طول انجام این ورزش، عضلات بازوها و دست‌ها کار اصلی را انجام می‌دهند. عضلات شانه، پشت و کمر باید کاملاً در حال استراحت باقی بمانند.

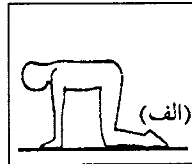


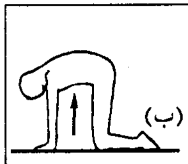


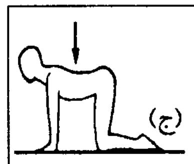
شکل ۳) مطابق شکل روی چهارپایه (یا صندلی) بنشینید، سپس پشت خود را خم کرده، سر را روی سینه پایین بیاورید. در مرحله بعد پشت را کاملاً صاف کرده، چانه را تا حد امکان عقب ببرید. این حرکت را ۳ تا ۴ بار انجام دهید. چنانچه این حرکت سبب بروز درد شد، از انجام آن خودداری کنید.



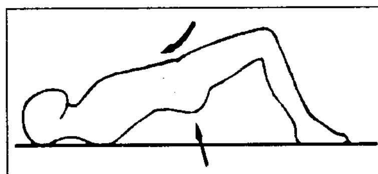
شکل ۴) در حالت چهار دست و پا قرار گیرید. سپس پشت خود را مانند تصویر بالا و پایین ببرید. در این حرکت دست‌ها و پاها باید صاف باقی بمانند. این حرت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.



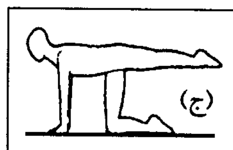


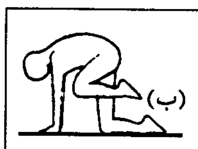


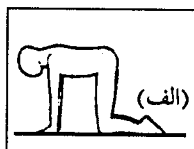
شکل ۵) به پشت، روی سطح زمین بخوابید، زانوها را خم کنید تا کف پا کاملاً روی سطح زمین قرار گیرد. سپس مطابق شکل، لگن و ناحیه کمر را از سطح زمین بلند کنید (پل زدن). در این حرکت ورزشی عضلات شکم و باسن را منقبض نموده، آن را تا ده شماره حفظ کنید. سپس کمر و لگن را پایین بیاورید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.



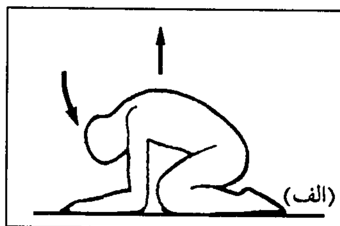
شکل ۶) در حالت چهار دست و پا قرار گیرید، مطابق شکل، سر را کمی به طرف پایین خم کرده، سپس یکی از زانوها را خم نموده به طرف قفسه سینه بیاورید. در مرحله بعد سر را به طرف عقب برده، ران‌ها و زانوها را کاملاً صاف کنید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

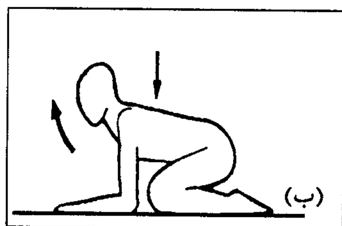




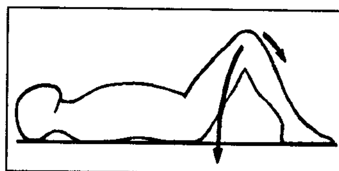


شکل ۷) ابتدا روی زانوها بنشینید. سپس مطابق شکل آرنج و ساعدهای خود را روی زمین قرار دهید. بعد سر را خم کرده و به زانوها برسانید. در مرحله بعد سر را بلند کرده و کاملاً آن را به طرف عقب ببرید. این حرکت را به طور آهسته ۳ تا ۶ بار انجام دهید.

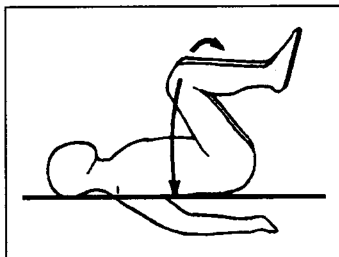




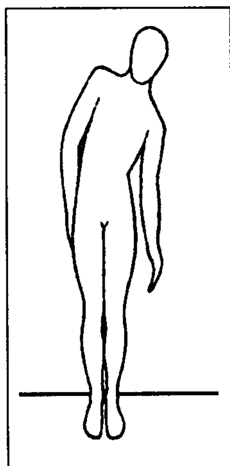
شکل ۸) به پشت، روی زمین بخوابید، سپس مانند شکل زانوهای خود را خم کنید، به طوری که کف پاها روی زمین قرار گیرد. در مرحله بعد زانوها را به طرف راست و سپس به طرف چپ بچرخانید. هر بار سعی کنید که دامنه حرکت ورزشی افزایش یابد. این حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



شکل ۹) به پشت، روی زمین بخوابید، سپس مطابق شکل زانوها را به طرف سینه خم کنید. حالا زانوها را نخست به طرف راست و بعد به طرف چپ بچرخانید. به طوری که زانوها با سطح زمین تماس پیدا کنند. این حرکت را ۵ تا ۶ بار انجام دهید.



شکل ۱۰) در فاصله ۱۵ ـ ۱۰ سانتی‌متری دیوار بایستید. سپس به دیوار تکیه داده، پشت را کاملاً شل کنید. در این حال تنه را به طرف راست خم کرده، سعی کنید تا حد امکان دست خود را روی ساق پا، پایین بیاورید. پس از چند ثانیه تنه را مجدداً صاف کرده، حرکت را برای طرف چپ انجام دهید. این حرکت را ۳ بار برای هر طرف تکرار کنید.



شکل ۱۱) مطابق شکل روی چهارپایه‌ای بنشینید، سپس به ترتیب زیر عمل کنید:

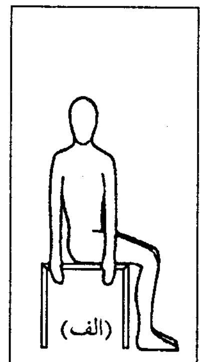
الف ـ ابتدا دست‌ها را کنار تنه نگه دارید، سپس تنه را تا حد امکان و به طور آهسته به طرف چپ و راست بچرخانید.

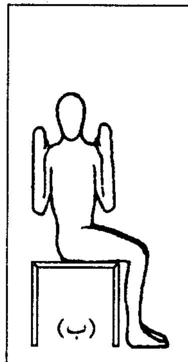
ب ـ آرنج‌ها را مطابق شکل خم کنید، به طوری که دست‌ها مقابل شانه‌ها قرار

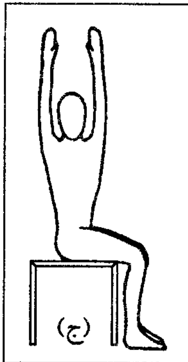
گیرند. سپس تنه را به طرف راست و چپ بچرخانید.

ج ـ دست‌ها را مطابق شکل کاملاً بالا برده، سپس تنه را به طرف راست و چپ بچرخانید.

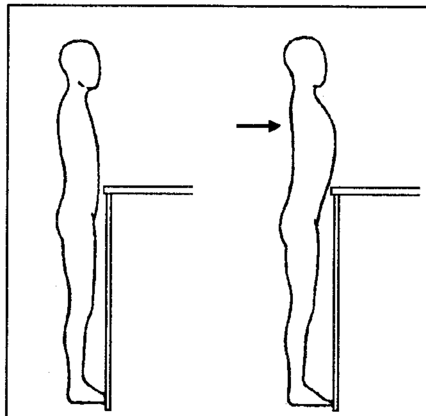
هر یک از حرکات را ۶ بار تکرار کنید.





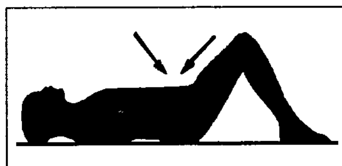


شکل ۱۲) مقابل یک میز بلند قرار بگیرید. پاهای خود را کاملاً صاف نگه دارید. سپس مانند شکل، پشت را کمی به طرف عقب خم کرده، کمر را به طرف عقب قوس دهید. ضمن انجام این حرکت، سینه را نیز جلو بیاورید. پس از چند ثانیه به حالت اولیه باز گردید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار انجام دهید.



تقویت عضلات شکم

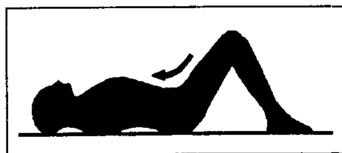
شکل ۱) به پشت، روی زمین بخوابید. زانوها را خم کنید. به طوری که کف پاها روی زمین باشد. سپس عضلات شکم را منقبض نموده، آن را حدود ۱۰ شماره حفظ کنید. بعد به حالت اولیه باز گردانید. انجام این حرکات پس از بهبودی نسبی درد کمر توصیه می‌شود. این حرکت ورزشی را صدها بار در طول روز می‌توانید انجام دهید.



شکل ۲) به پشت، روی زمین بخوابید. زانوها را خم کنید. به طوری که کف پاها روی زمین باشد. مطابق شکل، عضلات شکم را منقبض کنید، به طوری که در آن یک حالت فرورفتگی ایجاد می‌شود. در این حال سعی کنید که قفسه سینه و لگن را کاملاً صاف نگه دارید. وضعیت فوق را بیست شماره حفظ کرده، سپس به حالت اولیه باز گردید.

این ورزش را در حالت‌های مختلف (خوابیده، نشسته، ایستاده) به تعداد زیاد (۱۰۰ بار در روز) می‌توانید انجام دهید.

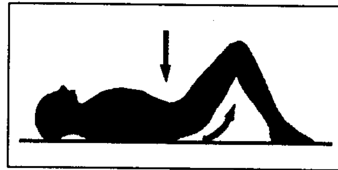
این حرکت به تقویت عضلات مایل شکمی کمک زیادی می‌کند.



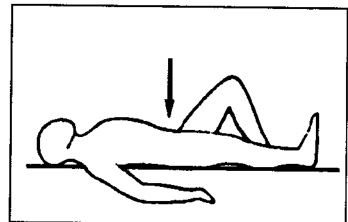
شکل ۳) به پشت، روی زمین بخوابید. زانوها را خم کرده کف پاها را روی

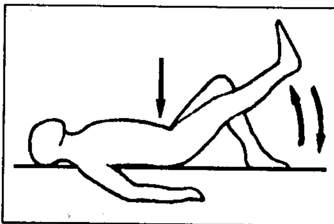
زمین قرار دهید. مطابق شکل عضلات شکم را منقبض کرده، لگن را کمی از سطح زمین بلند کنید. به طوری که کمر با زمین تماس پیدا کند. این حالت را ضمن این که به تنفس طبیعی خود ادامه می‌دهید، ۲۰ ثانیه حفظ کنید. توصیه می‌شود برای انجام بهتر این حرکت دست‌هایتان را زیر ناحیه کمر قرار دهید تا از تماس کمر با سطح زمین آگاه شوید.

این ورزش به تقویت عضلات مستقیم شکمی کمک زیادی می‌کند. این حرکت را ۵ تا ۶ بار تکرار کنید.



شکل ۴) مطابق شکل، به پشت، روی زمین بخوابید. در حالی که زانوی پای چپ را خم می‌کنید، پای راست را صاف بالا بیاورید. سپس عضلات شکم و جلوی ران پای راست را منقبض کنید. در مرحله بعد، پای راست را ضمن حفظ حالت قبل ۱۰ بار بالا و پایین ببرید. این حرکت را با پای چپ نیز انجام دهید. این حرکت ورزشی را برای هر طرف ۱۰ بار تکرار کنید.

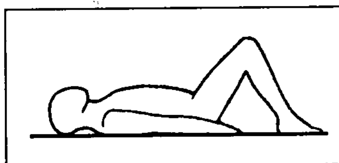
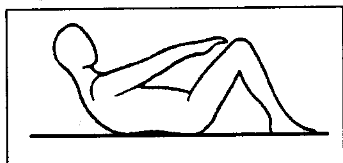
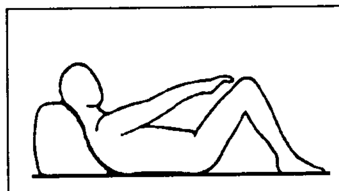
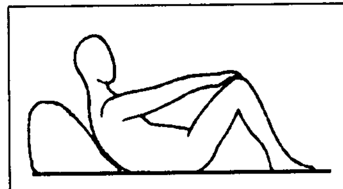




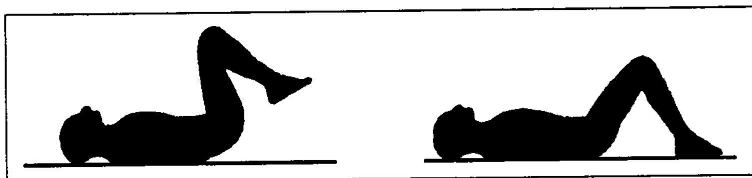
شکل ۵) به پشت، روی زمین بخوابید و زانوها را خم کنید. سپس سر و شانه‌های خود را از روی زمین بلند کرده، سعی کنید دست‌ها را به زانوها

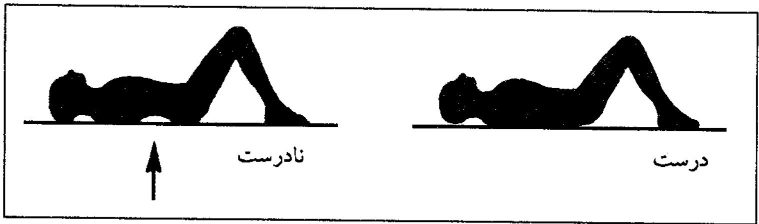
برسانید (حالت نیمه نشسته) این وضعیت را حدود ۲۰ شماره حفظ نموده سپس پشت را پایین بیاورید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید. چنانچه عضلات شکم ضعیف باشد، می‌توانید بالشی از زیر سر و پشت قرار دهید. (مطابق شکل)

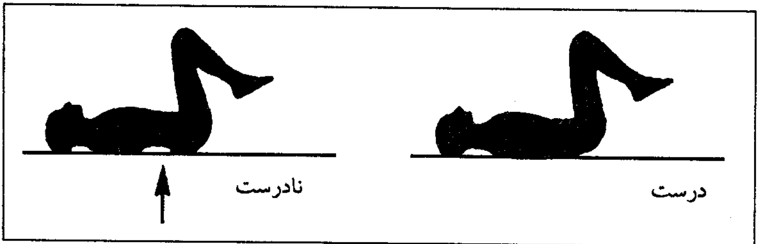
اما اگر عضلات شکم قوی باشد، می‌توانید دست‌ها را پشت سر قرار داده، سپس سر و شانه‌ها را از روی زمین بلند کنید.

شکل ۶) به پشت، روی زمین بخوابید، زانوها را خم کنید سپس عضلات شکم را منقبض کرده، کمر را به سطح زمین فشار دهید. ضمن حفظ این وضعیت، زانوها را به طرف سینه خم کرده، آن را حدود ۱۰ شماره حفظ کنید. سپس کف پا را روی زمین قرار دهید. این حرکت را ۳ تا ۱۰ بار در روز انجام دهید.

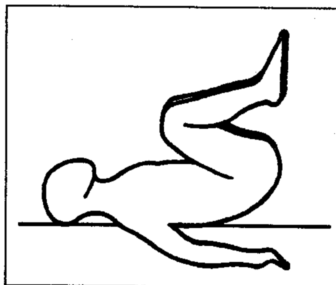




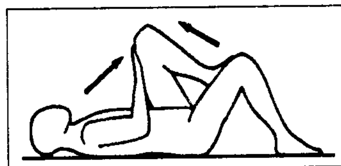


در شکل ۶ حرکت‌های درست و نادرست دیده می‌شود.

شکل ۷) به پشت روی زمین بخوابید و زانوها را خم کنید. سپس مطابق شکل زانوها را تا حد امکان به شانه‌ها نزدیک کنید، به طوری که ناحیه لگن از سطح زمین بلند شود. برای انجام این حرکت از دست‌ها استفاده نکنید. این ورزش را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.



شکل ۸) به پشت، روی زمین بخوابید و زانوها را خم کنید. سپس مانند شکل، زانوی چپ خود را به طرف شانه بیاورید، برای مقاومت در برابر انجام این حرکت، می‌توانید دست راست را روی زانوی چپ قرار بدهید و سعی کنید مانع جلو آمدن زانوی چپ به طرف شانه بشوید.

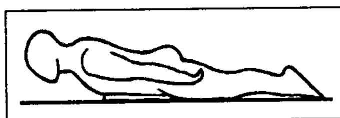


این حالت را ۵ شماره حفظ نموده، بعد پای چپ را روی زمین قرار دهید. این حرکت را برای هر طرف ۳ بار انجام دهید.

با افزایش قدرت عضله، میزان مقاومت اعمال شده نیز باید به مرور بیشتر شود.

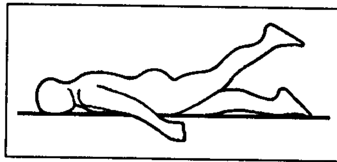
تقویت عضلات پشت و کمر

شکل ۱) به شکم، روی زمین بخوابید. بالش کوچکی را زیر شکم قرار دهید. سپس مطابق شکل سر و شانه‌های خود را از زمین بلند کنید. البته شانه‌ها نباید از سطح باسن بالاتر قرار بگیرد. این حالت را ۵ شماره حفظ کرده، سپس به وضعیت اولیه باز گردید. این حرکت را ۳ تا ۶ بار تکرار کنید.

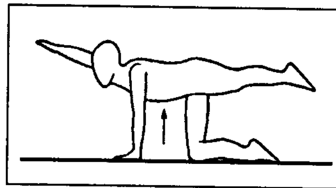


شکل ۲) به شکم، روی زمین بخوابید، بالش کوچکی را زیر شکم قرار دهید. سپس مطابق شکل یکی از پاها را از سطح زمین بلند کنید. این وضعیت را ۵

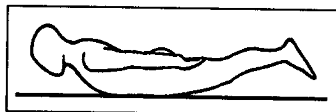
شماره حفظ نموده بعد پای خود را پایین بیاورید. سپس حرکت را با پای دیگر انجام دهید. چنانچه به تازگی از کمردرد حاد بهبود یافته‌اید، بهتر است پای خود را بالاتر از سطح باسن نیاورید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.



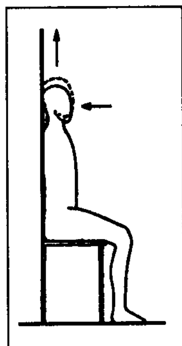
شکل ۳) ابتدا در وضعیت چهار دست و پا قرار بگیرید. مطابق شکل دست راست و پای چپ خود را از سطح زمین بلند کرده، به صورت افقی نگه دارید. سپس عضلات شکم را منقبض کرده آن را ۵ شماره حفظ کنید. این حرکت را ۳ تا ۴ بار انجام دهید.



شکل ۴) به شکم، روی زمین بخوابید، دست‌ها را کنار تنه نگه دارید. سپس مطابق شکل، شانه‌ها و پاها را همزمان از سطح زمین بلند کرده، سعی کنید اندام را بکشید. این حالت را چند ثانیه حفظ نموده، بعد اندام‌های خود را پایین بیاورید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار در روز انجام دهید.

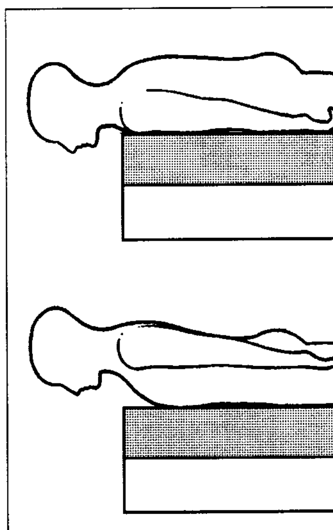


چون این حرکت از جمله حرکت‌های بسیار شدید ستون فقرات است، از انجام آن تا بهبودی کامل کمردرد خودداری کنید.



شکل ۵) مطابق شکل روی چهارپایه‌ای بنشینید، سر و پشت خود را به دیوار تکیه دهید، سپس ضمن اینکه چانه را آرام به طرف عقب می‌کشید، سر خود را نیز آرام به طرف بالا بکشید. پس از چند ثانیه به حالت اولیه برگردید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید. انجام حرکت فوق سبب اصلاح وضعیت بدن در حالت نشسته می‌شود.

شکل ۶) مطابق شکل، به شکم، روی تخت محکمی بخوابید، به طوری که سر و گردن شما خارج از تخت قرار بگیرد. ابتدا سر را به موازات سطح زمین نگه دارید، بعد سر و شانه‌ها را از روی تخت بلند کنید. این وضعیت را ۳ ثانیه حفظ نموده، سپس به حالت اولیه برگردید. حرکت مزبور را ۳ بار تکرار کنید. چنانچه هنگام انجام حرکت دچار درد شدید، با فیزیوتراپیست خود مشورت کنید.

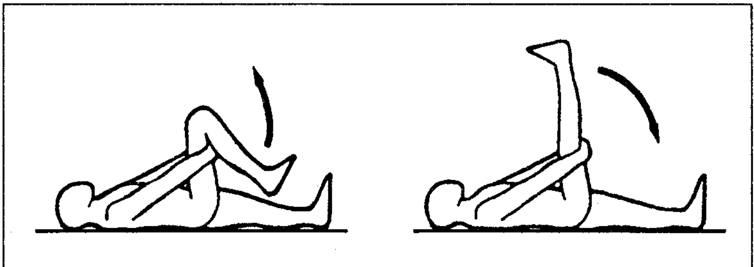


حرکات کششی

همان گونه که قبلاً بیان شد، یکی از عوامل بروز کمردرد، کوتاهی عضلات و سایر بافت‌های نرم ناحیه کمر می‌باشد که با گذشت زمان سبب ایجاد وضعیت‌های غیرطبیعی در بدن می‌شود. لذا در این جا به بررسی چند حرکت مهم کششی برای مبتلایان به کمردرد می‌پردازیم. با استفاده از حرکت‌های مناسب کششی می‌توان طول بافت‌های کوتاه شده را به حالت طبیعی برگرداند و به این ترتیب به بهبود کمردرد کمک نمود. ذکر این نکته ضروری است که هنگام بروز کمردردهای شدید و حاد باید از انجام حرکات کششی خودداری کرد.

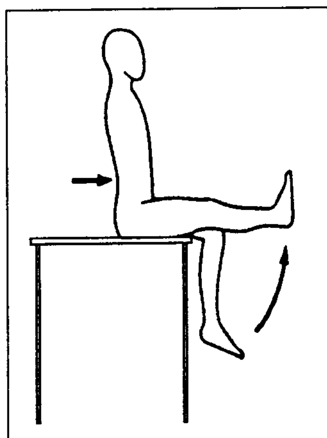
کشش عضلات پشت ران

شکل ۱) به پشت، روی زمین بخوابید. سپس مطابق شکل، ضمن نگه داشتن دست‌ها در اطراف ران، تا حد امکان پای خود را صاف بالا ببرید. در مرحلهٔ بعد زانوی خود را خم کرده ران را کمی به طرف شکم بکشید. مجدداً پای خود را صاف بالا برده پس از چند لحظه زانو را خم کنید. به طوری که در پشت زانو احساس کشیدگی کنید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار برای هر طرف تکرار کنید.

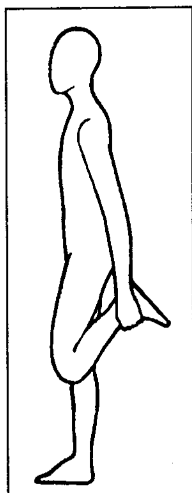


شکل ۲) روی میز بلندی بنشینید، سپس مطابق شکل یکی از زانوها را صاف

کرده، آن را برای ۵ شماره حفظ کنید. (ضمن انجام این حرکت قوس طبیعی کمر را حفظ کنید) سپس پای خود را آرام پایین آورده، زانوی مقابل را صاف کنید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.

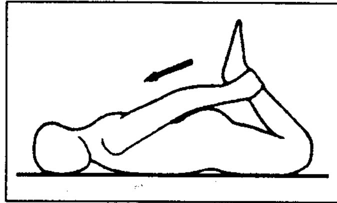


کشش عضلات جلوی ران (چهار سر ران)

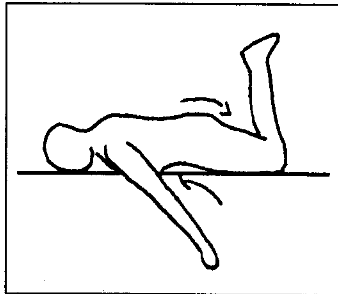


شکل ۱) مطابق شکل، روی یک پا ایستاده، پای دیگر را خم کنید و سپس با دست، مچ پای خم شده را بگیرید و آن را به طرف بالا بکشید. به طوری که عضلات جلوی ران تحت کشش قرار بگیرند. این حرکت را ۲ تا ۳ بار تکرار کنید.

شکل ۲) به شکم، روی زمین بخوابید، زانوی پای راست را خم کنید. سپس مطابق شکل مچ پا را با دست گرفته، سعی کنید آن را به ناحیه باسن نزدیک کنید. این وضعیت را ۳ تا ۵ شماره حفظ نموده، بعد حرکت را با پای دیگر انجام دهید. این حرکت را ۳ تا ۵ بار انجام دهید.



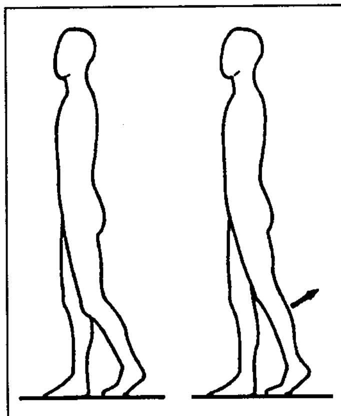
شکل ۳) به شکم، روی زمین بخوابید. سپس عضلات شکم و باسن را منقبض نموده، ضمن حفظ این حالت زانوی خود را تا حد امکان خم کنید. این وضعیت را ۱۰ شماره حفظ کرده سپس حرکت را با پای دیگر انجام دهید. این حرکت را برای هر طرف ۵ بار انجام دهید.



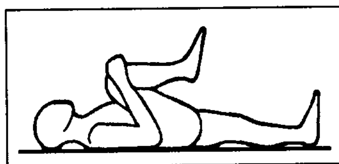
کشش عضلات ران و زانو

شکل ۱) ابتدا به صورت ایستاده، مطابق شکل، یکی از پاها را به طرف عقب ببرید. به طوری که فقط انگشتان پا در تماس با زمین باشند. سعی کنید تنه و لگن را صاف و بی‌حرکت نگه دارید. بعد زانوی پای عقبی را صاف کرده، عضلات جلوی ران را منقبض کنید. در این حال عضلات جلوی ران تحت

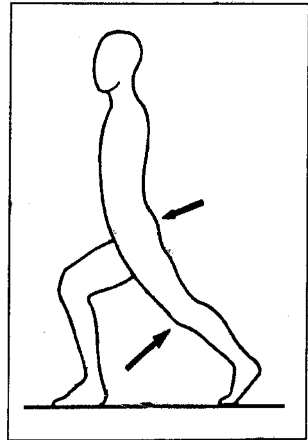
کشش قرار خواهند گرفت. این حرکت را با پای دیگر هم تکرار کنید. این حرکت را ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

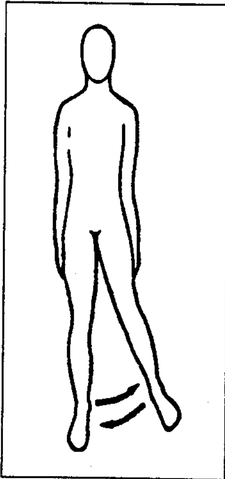


شکل ۲) به پشت، روی زمین بخوابید، سپس مانند شکل، با کمک دست‌ها یکی از زانوها را به طرف سینه خم کرده، حتی‌الامکان آن را به طرف بالا بکشید. ضمن انجام حرکت مزبور، سعی کنید پای دیگر را کاملاً صاف روی زمین نگه دارید تا عضلات خم‌کننده مفصل ران تحت کشش قرار بگیرد. این حرکت را برای هر طرف ۳ تا ۴ بار انجام دهید.



شکل ۳) مطابق شکل در حالی که یکی از زانوها را به جلو خم کرده‌اید و پای دیگر را به عقب برده‌اید، بایستید. سپس ضمن صاف نگه داشتن پای عقبی سعی کنید زانوی پای جلویی را خم کنید. این وضعیت را تا ۲۰ شماره حفظ کنید. این حرکت را ۶ تا ۱۰ بار برای هر طرف انجام دهید.





این حرکت سبب کشش عضله خم‌کننده جلوی ران و «تاندون آشیل» می‌شود.

شکل ۴) مطابق شکل روی یک پا بایستید، سپس پای دیگر را از پهلو به طرف خارج برده، آن را پایین آورید. در هنگام انجام این حرکت باید کاملاً ایستاده باشید و از خم شدن تنه به طرفین و جلو خودداری کنید. این حرکت را برای هر پا ۵ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

منابع

1 - Basmjine & Wolf: Therapeutic Exercise, Williams & Wilkings, 2005

2 - Beacy JH. Orthopaedic Knowledge Update 6. Rosemont, I 11: American Academy of Orthopaedic Surgeons, 2006

3 - Carolyn Kisner & Lynn Allencolby, Therapeutic Exercises Foundation and Techniques, Second Edition, F. A., Davis, 2005

4 - Ceillect, R: Low Back Pain, Davies, 2004

5 - Daniel D. Arnheim, Modern Principles of Athlectic training, Seventh edition Mosby, Missouri, 2006

6 - Delee Jc, Drez Dj. Orthopaedic Sports Medicine. Principles and Practice, Philadelphia: WB Saunders, 2005

7 - Hochschuler SH. The Spine in Sports. Philadelphia: Hanley & Belfus, 2006

8 - Hoppenfeld S. Physical Examination of the Spine and Extremities. New yourk: Appleton - Century - Crofts, 2002

9 - M. A. Huston: Back Pain, Butterworth & Heine Mann, 2006

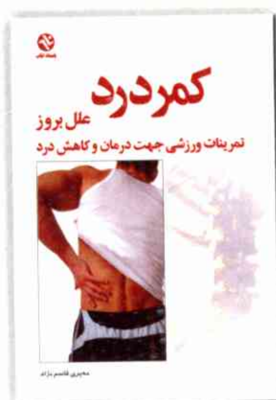
10 - Micheli LJ, d'Hemecourt P. Spine and Chest Wall. In: Current Review of Sports Medicine 2nd ed. Philadelphia: Current Medicine, 2006: 1-18

11 - Miller MD, Cooper DE, Warner JP. Review of Sports medicine and Arthroscopy. Philadelphia: WB Sanuders, 2001

12 - Sheila Broggins: The Back, Mosby, 2006

13 - Watkins RG. The Spine in Sports. St Louis: Mosby, 2006

14 - Williams & Warwick: Gray's Anatomy Churchill Living Stone, 2002



اگر کمر درد دارید تنها نیستید.
تقریباً تمام افراد در طول زندگی دچار کمردرد می شوند. خوشبختانه اکثر کمردردها ظرف چند روز بهبود می‌یابند ولی برخی کمردردها مدت بیشتری طول می‌کشد کمردرد حاد به کمردردی می گویند که ظرف چندروز تا چند هفته بهبود می‌یابد. کمردرد مزمن کمردردی است که بیش از سه ماه طول می‌کشد.



بامداد کتاب



9 789642 060191
WWW.bamdadketab.com